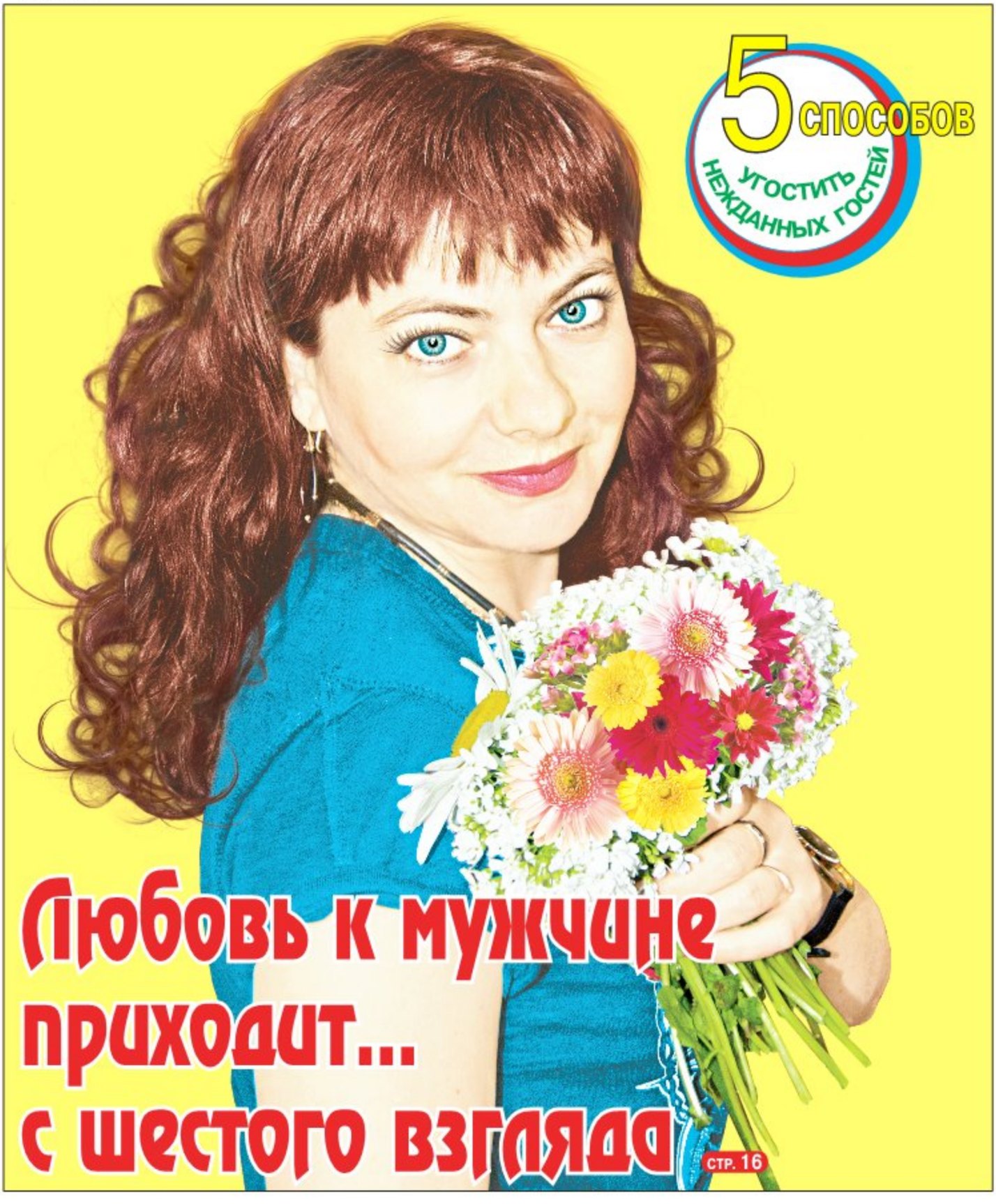
№10 (382) май 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»



5 способов угостить нежданных гостей

Любовь к мужчине приходит... с шестого взгляда

стр. 16

Кошмарики

ВОР НАУСЬКАЛ СОБАКУ...

Эта парочка недавно появилась в подмосковном Сергиевом Посаде. 85-летняя пенсионерка гуляла по улице Льва Толстого, в руке держала полиэтиленовый пакет с косметичкой и кошельком. И вдруг кто-то за него ухватился. Обернулась — собака. Пакет порвался, вещи на землю выпали. Тут подбежал мужчина, поднял кошелек и убежал, а собака — за ним. Пес был породы ризеншнауцер. Мужчину бабушка видела только со спины. Сейчас воришек ищут. Хотя не исключено, что вор с науськанной собакой вышел на дело впервые. В том, что пес специально обучен для темных дел, специалисты не сомневаются. Если бы это была обычная дворняга, а женщина несла бы пакет с едой, тогда все понятно. Но животное породистое, таких можно научить чему угодно.

ЗРЯ ГРУДЬ ОТРЕЗАЛИ...

У Галины Булыгиной из Норильска обнаружили уплотнения в груди. Взяли образцы ткани на анализ. Явных признаков злокачественной опухоли не обнаружили, но решили перестраховаться — удалили правую грудь, а вместе с ней лимфоузлы подмышечные и подлопаточные. Через несколько дней пришли результаты повторного анализа (его положено делать после операции): никакого рака лаборанты не обнаружили. Удаленная грудь была здорова, только небольшой фиброз — неонкологические изменения... Результаты первой гистологии были верными. Рак был, но исследованные ткани не ее, другой женщины. Как сложилась судьба той страдалицы, никто так и не выяснил, а Галине больница выплатила моральный вред 300 тысяч рублей.

ГИПНОЗ ПОМОГАЕТ ОБМАНУТЬ

На Ставрополье ищут двух мошенников-гипнотизеров, в течение месяца обманувших 9 стариков. Первой жертвой гипнотизеров стала 82-летняя Евдокия Филатова. Мошенники встретили ее на улице и убедили снять все деньги со сберкнижки. Один из них со слезами на глазах рассказал ей, что ему нужно срочно выехать за границу, но с драгоценностями его на границе не пропустят, поэтому ему нужно их заложить в обмен на деньги. Вместе с мошенником бабушка пошла в отделение банка и сняла со сберкнижки все, что было, — 204267 рублей. В обмен на деньги мошенники оставили ей бижутерию. В общей сложности гипнотизерам удалось обмануть 9 стариков в возрасте от 70 до 80 лет. Один из мошенников — мужчина кавказской внешности.

Тоже лекарство

Чайная роза

При тонзиллите. Смешайте в равных частях лепестки свежей или сухой розы с медом. Цветочно-медовую смесь держите во рту как можно дольше (через полчаса растительную жвачку выплюньте). Процедуру повторяйте 2 раза в день в течение 3-4 дней.

При воспалении полости рта. Мелко нарежьте 2-3 ст. ложки лепестков роз, залейте 2 стаканами кипятка, остудите и процедите. Этим настоем полощите рот в течение дня.

При конъюнктивите. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку лепестков, дайте настояться 30 минут, процедите. Приготовленным настоем несколько раз в день протирайте воспаленные глаза, а перед сном делайте примочки: пропитанные настоем ватные тампоны положите на закрытые веки на 30 минут.

При бронхиальной астме. Смешайте горсть розовых лепестков (около 10 ст. ложек), 0,5 кг тертой тыквы, 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки меда, литр красного сухого вина. Доведите смесь до кипения, но не кипятите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день в течение 3 дней, затем сделайте перерыв.

Новости

ВРАЧИ российского онкоцентра им. Блохина пациентке, больной раком, пересадили трахею и бронхи. Через 2 недели после операции больная могла уже разговаривать. Здесь собираются создать банк трансплантатов. В России тысячи больных людей, нуждающихся в подобной операции.

ИРКУТСКИЕ ученые создали рецепт хлеба с исландским мхом. Обещают, что он будет повышать иммунитет. В народной медицине этот мох давно используется как средство, восстанавливающее микрофлору желудочно-кишечного тракта. По мнению тех, кто пробовал чудо-хлеб, вкус у него ничуть не хуже, чем у выпечки со злаками.

РОССИЯ догоняет Африку и Гаити по распространению ВИЧ-инфекции среди населения. Количество ВИЧ-инфицированных в России стремительно приближается к 1 млн человек. Самый распространенный способ заражения — через инъекции. Большинство ВИЧ-положительных — это молодые люди трудоспособного возраста.

ЙОГУРТ, предотвращающий развитие гастрита и язвы желудка, разработали ученые из Японии. Новинка содержит антитела к бактерии Helicobacter Pylori — главной виновнице язвенной болезни. Лечебный йогурт уже можно купить в Японии, Южной Корее и Тайване.

УЧЕНЫЕ Тель-Авива работают над созданием вакцины, которая защитит от болезни Альцгеймера и инсульта. Ее будут рекомендовать людям, которые уже находятся в опасности, тем, у кого есть ранние симптомы этой болезни, и тем, кто уже пострадал от любых сосудистых повреждений головного мозга.

БРИТАНСКИЕ медики разработали новое устройство для измерения давления, которое можно постоянно носить на запястье и контролировать пульс. Это поможет более эффективно выбирать курс лечения гипертонии.

СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА ДЕВОЧКИ ПО ВЫЗОВУ ПРИЕЗЖАЮТ К ТЕБЕ НА МАШИНЕ С КРАСНЫМ КРЕСТОМ.

Будь начеку! *Актуальная тема*

Атакуют клещи...

Первые двое-трое суток — это как раз то время, когда можно наверняка вылечить человека. Позже сделать это гораздо сложнее, а порой и невозможно. Как правило, у больных на шестые-седьмые сутки начинается кровотечение.

О чем нужно помнить, отправляясь на пикник:

* надевайте плотную одежду (лучше попотеть, чем потом бегать по больницам);
* брюки заправьте в носки или сапоги;
* не забудьте головной убор;
* плотно застегните манжеты;
* одежду и открытые части тела обработайте специальным противоклещевым препаратом, который можно купить в любой аптеке. Лучше всего использовать «Пикник-антиклещ». Его разработали специально для клещей, которые крупнее, мощнее и подвижнее своих собратьев;
* придя домой, первым делом внимательно осмотрите себя: не присосался ли где-нибудь клещ.

Что происходит с организмом, если человека укусил инфицированный клещ?

Клещ — переносчик геморрагической лихорадки. Это острое инфекционное заболевание, которое сопровождается лихорадкой, сильной интоксикацией и кровоизлияниями на коже и во внутренних органах. Инкубационный период длится от 1 до 14 дней, чаще 5 дней. Болезнь, как правило, развивается быстро, в начале как обычное инфекционное заболевание: высокая температура, слабость, разбитость, ломота во всем теле, сильная головная боль, реже — головокружение, нарушение сознания, у некоторых больных рвота, не связанная с приемом пищи, боли в животе. На второй-четвертый день болезни температура снижается, но через 1-2 суток появляется сыпь на коже и слизистых оболочках, гематомы в местах инъекций, появляются различные кровотечения. Вновь повышается температура. Состояние больного резко ухудшается. Возможны маточные, желудочно-кишечные, носовые кровотечения, кровохарканье, кровоточивость десен.

Что делать, если клещ все же укусил

* Не паникуйте! Не пытайтесь вырвать его. Во-первых, насекомое можно раздавить. Во-вторых, велик риск оставить в коже головку клеща. И то, и другое ведет к заражению крымской геморрагической лихорадкой.
* Немедленно отправляйтесь в ближайшее лечебное учреждение. Там врачи грамотно снимут паразита, разъяснят, как быть дальше: нужно ли ложиться в стационар, какие препараты принимать, и поставят вас на контроль.
* Первые двое-трое суток — это как раз то время, когда можно наверняка вылечить человека. Позже сделать это гораздо сложнее, а порой и невозможно. Как правило, у больных на шестые-седьмые сутки начинаются кровотечения. Остановить их практически невозможно.
* Если же до больницы далеко, постарайтесь аккуратно снять клеща, соблюдая такие правила:

— нужно надеть резиновые перчатки — заражение, как правило, происходит, если человек раздавливает клеща незащищенными руками;

— капните на клеща любую едкую жидкость — бензин, уксус, одеколон;

— аккуратно ухватите паразита пинцетом и вращайте против часовой стрелки, стараясь не раздавить и не оторвать ему головку;

— место укуса смажьте йодом, клеща посадите в баночку и отправляйтесь вместе с ней в поликлинику.

Развеем сомнения

МИФ 1. Укус можно почувствовать. На самом деле при укусе клещи выделяют обезболивающий фермент, который может действовать до нескольких суток.

МИФ 2. Они нападают сверху, и, если найти полянку без нависающих деревьев, можно забыть про клещей и расслабиться. На самом деле есть несколько видов клещей: одни живут в земле, другие — на деревьях, третьи предпочитают траву. Учитывая, что пастбища, полянки и лесополосы средствами от клещей не обрабатываются, забывать об опасности нельзя.

МИФ 3. Если клеща не снять, сам он не отпадет. У этих гадов кровожадны только самки: они хоботком пробуривают кожу животного или человека и пьют кровь, пока не увеличатся в объеме — могут достигать размеров ногтя большого пальца. Насытившись, отваливаются, откладывают яйца и умирают. В апреле и мае эти насекомые очень агрессивны и нападают на всех подряд. Второй пик их активности наступает осенью, когда появляется новое поколение клещей.

Зубные щётки опасны

Мы подвергаем свое здоровье огромному риску из-за того, что держим зубные щетки неподалеку от унитаза.

Ученые доказали, что во время смыва вредные бактерии попадают в воздух, оседают на всех предметах и поверхностях в ванной комнате, причем если санузел совмещенный, в зоне поражения часто оказываются зубные щетки. Болезнетворные микробы могут распространяться на расстояние до 1,8 м от унитаза. Никто не кладет зубные щетки в футляры, каждая вторая щетка находится менее чем в 1 м от унитаза. Ученые выяснили, что на зубной щетке могут жить более 100 млн бактерий, включая кишечную палочку, стафилококки, стрептококки и грибки-кандиды. Чтобы зубные щетки оставались чистыми, их надо хранить в закрытых футлярах. После использования щетину намыливать хозяйственным мылом и, разумеется, смывая унитаз, вначале прикрыть его крышкой.

Знаете ли вы, что...

● От пищевых добавок на основе кальция, которые назначают для профилактики остеопороза, утолщаются стенки кровеносных сосудов и снижается их эластичность. Если же получать кальций вместе с молоком, творогом, сыром и зеленью, то и сосуды не страдают.

● Человеческий организм сам определяет норму потребления соли, к такому выводу пришли американские ученые, поставив точку в извечном споре, вредна ли соль для человека или нет. Их вывод: употребление соли регулируется головным мозгом так же, как регулируется температура тела. Это значит, что больше нормы вы никогда не съедите.

● Большинство БАДов — просто пустышки. Но есть и такие, которые содержат иммуностимуляторы, общеукрепляющие средства. Вот их-то онкобольным ни в коем случае нельзя принимать. Например, такие растения, как эхинацея и женьшень, стимулируют рост злокачественных опухолей.

Счастлив — значит здоров!

Ученые доказали, что болезни случаются от дурного характера, манеры поведения или неправильного восприятия действительности. Так что стоит задуматься, отчего разнылось колено, прострелило в спине или так часто болит горло.

* Обидчивые люди чаще других болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также сердце пошаливает у тех, кто привык все держать в себе, не давать ход своим эмоциям.
* Тщеславных людей подстерегает гипертония.
* Те, кто находится в постоянном нервном напряжении, чаще всего жалуются на заболевания желудочно-кишечного тракта.
* Вспыльчивых людей мучают проблемы с печенью.
* Безответственных подстерегают язвенные колиты и запоры.
* Те, кто подавляет в себе агрессию, часто сталкиваются с изжогой.
* Неуверенные в себе люди, которые боятся сказать «нет» в ответ на любую просьбу, которым кажется, что их все хотят эксплуатировать, рискуют заработать артрит.
* Меланхолики чаще всего страдают заболеваниями почек. Разочарования и неудачи бьют по почкам сильнее самого сильного переохлаждения.
* Тем, кто все время живет чужим умом, грозят проблемы с легкими, например астма.
* Нерешительных людей подстерегают проблемы с зубами.
* Те, кто излишне требователен к себе, чаще всего жалуются на боли в спине.

Авторитеты дают советы

Как избежать обострения астмы

НЕТ БОЛЬШЕГО СТРАДАНИЯ, ЧЕМ ОЩУЩЕНИЕ УДУШЬЯ. ЗАДАЧА ВРАЧА И ЧЕЛОВЕКА, БОЛЬНОГО АСТМОЙ, ИЗБЕЖАТЬ ЕГО ИЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, СВЕСТИ К МИНИМУМУ.

— Что может спровоцировать приступ астмы?

— Чаще всего приступ удушья возникает из-за неадекватного лечения астмы. Человек или не принимает для профилактики препарат, или принимает, но в недостаточной дозе. Вот тогда и может наступить обострение заболевания. Провоцируют приступ астмы острое респираторное заболевание, смена погоды, стресс и, конечно, контакт с аллергеном. Ясно, что даже при самом хорошем лечении, если имеется аллергия на шерсть или перхоть животных, не стоит целоваться с собакой. А при аллергии на домашнюю пыль верх глупости перебирать старые вещи, годами лежавшие в сундуке. Ну и так далее...

— Как снизить риск возникновения обострений?

— В аптеках есть много лекарств на все случаи жизни. Нужен, к примеру, бронхолитик (бронхорасширяющее средство), чтобы помогло быстро и хорошо, — пожалуйста, «Бриканил». Доктор назначает ингаляционный гормон — есть «Пульмикорт». Необходимо применить лекарство, расширяющее бронхи быстро и в течение длительного времени, — тут понадобится «Оксис», действующий 12 часов. Важно, что все эти лекарства выпускаются в порошке и помещены в хорошем ингаляторе — турбухалере, из которого вылетает очень мелкий, почти незаметный для пациента порошок, попадающий глубоко в бронхи.

Такими препаратами лечат бронхиальную астму во всем мире. К примеру, пациент утром и вечером дома принимает ингаляционный гормон — его незачем носить с собой на работу, а на всякий случай в своем кармане носит бронхорасширяющее лекарство короткого действия. Если же врач назначает дополнительно бронхолитик длительного действия, то его тоже оставляют дома, ингалируя до и после рабочего дня.

Избежать обострений в ряде случаев помогают базисные препараты совсем другого класса — так называемые антилейкотриеновые средства, одно из которых «Аколат». Особенно важны такие лекарства при аспириновой астме или когда нужно снизить дозы ингаляционных гормонов.

Но что делать, если приступ все-таки случился? Во-первых, его надо распознать. Опыт показывает, что человек не всегда замечает обострение астмы на ранних этапах, принимая симптомы за случайность и решая потерпеть, авось пройдет.

— Каковы признаки начинающегося обострения?

* Любая физическая нагрузка вызывает одышку, которой раньше не было, появляются свисты и хрипы в груди.
* Усиливается или появляется кашель, чаще со скудной мокротой.
* Появляется чувство заложенности в груди, затрудненное дыхание, затруднен выдох.
* Те же симптомы болезни появляются ночью. Чаще, чем обычно, требуется ингаляция бронхорасширяющего препарата.

Даже один из этих признаков может свидетельствовать о наступающем обострении, а если их несколько, то и подавно.

Еще несколько советов

* Попытайтесь найти причину обострения. Может, вы простудились? Или в доме появилась плесень в месте протечек? Вы слишком взволнованы по какому-то поводу? Поменяли место работы, квартиру, переехали на дачу? Бросили лечиться? Или еще что-нибудь?
* Если принимаете профилактическое лечение, удвойте дозу и посоветуйтесь с врачом, как себя вести дальше. Если по какой-то причине прекратили некоторое время назад лечение профилактическими средствами, возобновите их прием и также обратитесь к врачу. Если вы не принимали и не принимаете профилактических средств, обязательно обсудите с вашим доктором возможность лечения базисными противовоспалительными препаратами.

Когда медлить нельзя

Приступ астмы иногда наступает внезапно, в виде затрудненного дыхания или удушья. Вот наши рекомендации на этот случай:

* Не нервничайте. Сядьте удобно, не ложитесь. Откройте окно, чтобы воздух в комнате был свежим.
* Сделайте две ингаляции бронхорасширяющего лекарства, точно соблюдая технику ингаляции или применяя спейсер. Помните, что от того, как правильно вы это сделаете, зависит количество поступившего в бронхи лекарства, а значит, и его эффективность.
* Если эффекта нет, сделайте еще раз 2 ингаляции через 20 минут, а потом еще через 20 минут. Если вам не лучше, вызовите «скорую помощь» или другим способом срочно обратитесь за медицинской помощью.
* Если очень трудно дышать, речь затруднена из-за удушья, ингалятор совсем не помогает, не теряйте времени, сразу звоните 03 и примите 2 таблетки преднизолона.

С. Р. Глебова, аллерголог, кандидат мед. наук

После бани фурункулами было обсыпано всё тело

Фурункулез — большая неприятность. Вроде начинается с одного небольшого прыщика, а потом вдруг как вулканы по всему телу и болят нестерпимо. Без помощи врачей тут не обойтись. И я хочу предупредить всех, кто подвержен этой болезни: не ходите в баню! Мне друг посоветовал сходить в парную да хорошенько пропариться. Фурункулы у меня тогда еще не везде были: один под мышкой, под коленями два и на спине один. «Ты напаришься, — сказал мне приятель, — и фурункулы сами рассосутся». А я, болван, поверил. И вот вместо того чтобы к врачам бежать, отправился в парилку. Долго я там сидел, правда, с перерывами. В бане-то я не в первый раз. Вроде бы полегче стало. Но когда домой вернулся, поднялась температура, а наутро фурункулами уже все тело было обсыпано и новые буквально на глазах появлялись. Забрали меня в больницу, почти месяц лечили, даже переливание крови делали. Врачи сказали, что при обширном фурункулезе ни в коем случае нельзя перегреваться: ведь гной из фурункулов может прорваться в кровь — это отравление всего организма. Вот как я чуть не поплатился за свое легкомыслие: не всегда баня помогает.

И. С. Серафимович, Тула

Плюнула на салфетку и приложила

На шее появилось красное пятно, покрытое корочкой. В поликлинике, куда обращалась несколько раз, посоветовали делать примочки с раствором марганцовки. Не помогло. И тут я вспомнила, что собаки свои болячки зализывают. Почему бы не попробовать и мне? Плюнула на салфетку и приложила на ночь. После первой процедуры пятно поблекло, после третьей зажило. Неужели слюна тоже лекарство?

П. И. Тимошенко, Дубны

От угревой сыпи

Смешайте 50 мл настойки календулы (продается в аптеке), по 1 ст. ложке кипяченой охлажденной воды, тройного одеколона, 3%-ной борной кислоты и глицерина. Храните в темном месте в емкости с хорошо закрывающейся пробкой. Очищайте кожу утром и вечером после умывания до исчезновения угревой сыпи.

В. А. Карпенко, Могилев

Спину ломит от работы на даче?

Сварите 1 кг розовой или лиловой картошки, сделайте из нее пюре на воде. Сложите вдвое плотную полотняную ткань, размажьте горячую картофельную массу по ее середине, сверните ткань краями внутрь и обмотайте поясницу на ночь. Поверх компресса завяжите шерстяной платок.

Прикинь на себя *На приёме у терапевта*

Правила дачной безопасности

Люблю возиться на даче, но после садово-огородных работ меня часто мучают боли в спине. Пробовала работать на корточках, как подсказала соседка, но после этого сильно болят ноги. Понимаю, что возраст уже не тот, я уже пенсионерка, но, может быть, вы подскажете какие-то приемы, которые позволят мне заниматься любимым делом без вреда для здоровья.

Н. Архипова, Волгоград

К сожалению, боли в спине, радикулит, смещение позвонков и даже грыжи межпозвонковых дисков — самые распространенные недуги среди заядлых дачников. Причем интенсивные физические нагрузки сказываются не только на позвоночнике. Гастроэнтерологи предупреждают, что, застыв в «позе дачника», вы нарушаете работу желудка: часть пищи выбрасывается в пищевод, вызывая изжогу, отрыжку и тошноту. Долгое стояние вниз головой приводит к головным болям, головокружениям и повышению артериального давления. Сидение на корточках, кстати, тоже небезопасно: так вы пережимаете себе подколенную артерию и вену. В этом случае от недостатка кровообращения могут пострадать не только стопы и голени, но и хрящи и связки коленного сустава.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, надо соблюдать простые правила, которые помогут вам провести дачный сезон без осложнений для здоровья. К тому же они позволят вам меньше уставать, занимаясь любимым делом. Итак, во время прополки старайтесь работать стоя на коленях, подложив под них полотенце или одеяло. Если же вы привыкли работать стоя, позаботьтесь о длинной ручке для тяпки и другого садового инвентаря.

Копая огород, слегка сгибайте колени, а спину оставляйте прямой. Погружая лопату в землю, переносите на нее вес своего тела. Так вы сможете работать дольше, не перегружая позвоночник, мышцы спины и ног.

Поливка — тоже дело серьезное. Если поливаете ведром или лейкой, берите емкость, присев на корточки, и вставайте, держа спину прямо. Носите воду лучше двумя ведрами, равномерно распределив нагрузку на обе руки. То же относится к переноске любых грузов. Если вам предстоит нести груз более 5 кг, лучше положите его в рюкзак.

Во время работы на грядках останавливайтесь примерно каждые 15 минут, чтобы сделать передышку. Если чувствуете, что спина начинает побаливать, повращайте вначале тазом, оставляя плечи на месте, а затем наоборот.

Пейте больше жидкости. Обильное потоотделение в жаркий день при физических нагрузках опасно для позвоночника и суставов, поэтому в перерыве пейте травяные чаи, а лучше простую воду.

Иногда после тяжелой работы или долгой ходьбы начинают болеть мышцы. Можно очень быстро избавиться от этой ноющей боли. Истолките семена горчицы, разведите их теплой водой до кашицеобразного состояния и нанесите на больные места. Сверху прикройте полиэтиленом или вощеной бумагой, укрепите бинтом и оставьте компресс на 10-15 минут. Боль быстро пройдет.

О. В. Машениева, терапевт, врач I категории

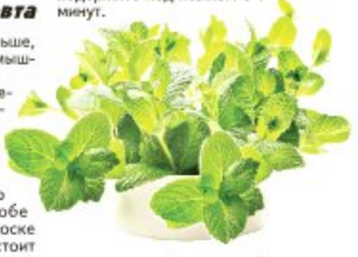
Не навреди

От катаракты спасут шляпа и очки. Ультрафиолетовые лучи, попадая на сетчатку глаза, могут вызвать ее тяжелое повреждение и со временем стать причиной катаракты. Однако от них легко защититься шляпой с широкими полями и солнцезащитными очками. Покупать очки надо в специализированных магазинах оптических принадлежностей, тогда есть гарантия, что линзы действительно не пропускают УФ-лучи. Дешевые очки, которые продаются с уличных лотков, имеют лишь тонированные стекла, не фильтрующие ультрафиолет. Через них лучи еще легче попадают на сетчатку глаза, и вред от этого оказывается даже больше, чем от пребывания на солнце без очков.

Скорая помощь от природы

ЧТО НА ЯЗЫК ПОЛОЖИТЬ...

При стенокардии, если вы постоянно взвинчены, заварите 1 чайн. ложку сухой мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивайте 10-15 минут и процедите сквозь ситечко. А теперь возьмите немного заваренного чая в рот и подержите под языком 5-7 минут.



...И ВОЛДЫРЕЙ НЕ БУДЕТ

Весной—в начале лета соберите 1 стакан желтеньких цветков одуванчика и залейте их стаканом нерафинированного подсолнечного масла, томите 15 минут на водяной бане на медленном огне, остудите. Хранить одуванчиковое масло можно целый год. Обожжетесь невзначай — смажьте снадобьем, боль тут же утихнет, да и волдырей не будет.

Советы психолога

Чужую беду руками разведу...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕСЧАСТЬЕ СЛУЧИЛОСЬ С КЕМ-ТО ИЗ БЛИЗКИХ? КАК СЕБЯ ВЕСТИ? ЧЕМ ПОМОЧЬ?

1 **Протяните руку помощи.** Речь идет не о мелких неприятностях, происходящих день ото дня, а когда стряслось что-то действительно ужасное: развод после долгих и, казалось бы, счастливых лет совместной жизни; потеря крупной суммы денег; тяжелая болезнь или, не дай бог, смерть... Все люди разные: кто-то стойко переносит самые суровые испытания, а другой способен впасть в отчаяние от проблемы, которая, по мнению окружающих, и выеденного яйца не стоит.

2 **Не так уж важно, что именно произошло.** Если чувствуете, что близкий человек слишком тяжело переживает стресс, желание помочь ему рождается само собой. Часто не все знают, что конкретно предпринять, и начинают действовать наобум — в итоге становится только хуже. Как же поддержать человека в беде и при этом не навредить ни ему, ни себе?

3 **Если друг или родственник сам просит о помощи,** значит, все не так уж плохо. Ему тяжело, конечно, но, по крайней мере, он пытается решить проблему, пусть и не самостоятельно. В такой ситуации делайте все от вас зависящее, не забывая при этом о своей жизни. Надо съездить к нотариусу, достать денег, выслушать и посочувствовать — действуйте, но только не через силу, иначе чужая беда станет вашей. Если же видите, что близкий сейчас реально беспомощен и способен наломать дров, подключайте добровольцев: наверняка вы не единственный, кому дорог этот человек.

4 **Хуже, когда люди замыкаются в себе,** с головой уходят в свое горе. Они едва ли попросят о помощи, скорее всего, вы узнаете об этом случайно. И вот тогда не стесняйтесь предлагать себя. Правда, с вами вряд ли захотят общаться: человеку настолько больно, что он никого не хочет видеть. Дайте ему время, пару дней или неделю, и снова попытайтесь встретиться. Не бойтесь показаться назойливыми. Если через некоторое время он все же откроет дверь с заревanной физиономией, значит, все более-менее в порядке. Постарайтесь деликатно затронуть больную тему, но не игнорируйте ее.

5 **Называйте вещи своими именами!** Если, например, сестра переживает смерть мужа, так и скажите: «Он умер». Никаких ангелов, лучших миров и полетов к далеким звездам. Человеку важно принять ситуацию: рассказывая сказки, вы лишь поможете ему окончательно заблудиться. Если чувствуете, что не способны вытащить близкого из мира иллюзий, ищите психолога.

6 **Если же человек спокоен, но болезненной темы старательно избегает,** через несколько минут общения действует как робот, на автопилоте, взгляд направлен в одну точку, диалог даже на посторонние темы поддерживает с трудом — увы, скорее всего, без помощи профессионалов тут не обойтись. Опять же дайте время: неделю, две, максимум месяц. Если картина не изменится или ухудшится, обязательно ведите к специалисту!

7 **Самое страшное позади:** человек смирился с несчастьем, но ни душевных, ни физических сил, чтобы жить дальше, у него нет. Слезы, нервные срывы, бесконечное пережевывание ситуации, разговоры исключительно на больную тему — сейчас ваша задача не оттолкнуть близкого, но и не позволить ему застрять в таком состоянии. Станьте «жилеткой» и добрым советчиком одновременно. Позволяйте изливать душу, подставляйте плечо в прямом и переносном смысле, утешайте, как умеете, но избегайте нравоучений, особенно из серии «Все, что ни делается, — к лучшему». Вообще-то, так оно и есть, но понять это можно лишь на трезвую голову и спустя время. Сейчас это будет воспринято как издевательство. Словом, не бередите душу, она и так болит.

8 **Беседы продолжают вертеться вокруг все той же проблемы,** но не вызывают ни моря слез, ни приступов отчаяния? Пора приводить человека в чувство. Можно просто сменить тему, сходите погулять, в конце концов. Это станет возвращением к нормальной жизни.

9 **Если ваши силы на исходе.** Если вы были рядом с самого начала, то наверняка смогли проникнуться чужой болью. Неудивительно, что возникло ощущение, что и ваши силы на исходе. Значит, пора остановиться. Ваша «служба спасения» не может работать круглосуточно. В конце концов, вы делаете все, на что способны, но не более и не в ущерб себе. Поверьте, помощь через силу еще никому не приносила пользы. Не жертвуйте собой, не накапливайте в себе усталость, раздражение, гнев. Однажды эта атомная смесь непременно взорвется. Ищите себе замену.

Конечно, не надо грубить и окончательно рвать отношения, говоря: «Как ты меня достал!» Спокойно сообщите, что вас ждут дети, муж, жена, бабушка, что вы готовы встретиться завтра или на следующей неделе. Скажите, что устали и вам нужно время, чтобы прийти в себя.

Сам себе доктор

● **При инфекционном фолликулите** промывайте гнойник водным настоем из цветков ландыша. 10 г свежих или сухих цветков залейте 100 мл кипятка, настаивайте 45 минут до охлаждения, процедите.

● **Болят суставы?** Свежие листья ландыша заварите в ведре крутым кипятком, настаивайте 1-1,5 часа в горячем месте при закрытой крышке. Парьте больные руки и ноги, укутавшись потеплее. Суставную боль как рукой снимает. После этой процедуры на улицу не выходите, лучше сразу лечь в постель и укрыться потеплее.

Измеряйте давление правильно!

Если вы чувствуете себя плохо, поторопитесь измерить артериальное давление. Тонометр должен быть всегда под рукой, если вы гипертоник, перенесли инфаркт или инсульт.

Нормальное: 130/85.

Высокое, но на границе нормы: 130-139/85-89.

Результат будет завышенным:

* если на улице холодно (давление нужно измерять в помещении при температуре около 20°С);
* сразу после курения, выпитого чая, кофе или спиртных напитков;
* если вам хочется в туалет;
* после сытного обеда (измеряйте давление через 1-2 часа);
* в состоянии стресса;
* после физических упражнений;
* сразу после ванны или душа;
* в положении нога на ногу, сидя по-турецки или с согнутой спиной.

Для гипертоников *Прикинь на себя*

«Мушки» перед глазами

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ПОСТЕПЕННОМУ СНИЖЕНИЮ ЗРЕНИЯ. ВНАЧАЛЕ ЧЕЛОВЕКА БЕСПОКОЯТ БЕЗОБИДНЫЕ «МУШКИ» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.

Первыми принимают на себя удар при артериальной гипертонии самые слабые места — сердце, почки, мозг и кровеносные сосуды.

Но сложность в том, что без специального обследования это выявить невозможно. Человек долго даже не подозревает, что что-то не так... Пока не случится инфаркт, инсульт, ранняя потеря зрения или почечная недостаточность. К сожалению, многие люди, даже когда неважно себя чувствуют, пьют обезболивающие и успокоительные таблетки, не измеряя давление. Каждый второй гипертоник впервые слышит о своем диагнозе лишь от врача «Скорой помощи».

Как обнаружить, что у вас появились проблемы? Первый признак — страдают почки: в моче появляется белок. Но вначале его так мало, что обычные лабораторные методы просто не улавливают отклонений. Чтобы помочь сосудам на этом этапе, некоторым людям достаточно ходить один час в день и, если сосуды изменены, исключить жареное, увеличить употребление зелени, орехов, жирной рыбы и зеленого чая. Ну а в более серьезных случаях принимать лекарства, влияющие на сосуды. Даже при хорошем самочувствии нужно измерять давление 2 раза в день — утром и вечером. Эта процедура должна стать такой же привычкой, как чистка зубов. Только так можно понять, насколько эффективно лечение и стоит ли его менять. Дело в том, что высокое давление человек может и не чувствовать. Организм постепенно начинает воспринимать его как норму, хотя гипертония таковой совсем не является.

При гипертонии нужно регулярно посещать окулиста. С помощью специальных приборов он осмотрит сосуды, расположенные на глазном дне. Они являются своеобразным индикатором состояния сосудов во всем организме. Изменения на сетчатке встречаются у 80% людей, больных гипертонией. Поэтому осмотр глазного дна позволяет уточнить стадию гипертонической болезни и скорректировать лечение. Высокое артериальное давление может приводить к постепенному снижению зрения. Вначале человека беспокоят безобидные «мушки» перед глазами, но позже могут появиться и более грозные осложнения вплоть до необратимого снижения зрения. Важно вовремя притормозить этот процесс.

Лечение на любой стадии гипертонии подбирают так, чтобы верхнее артериальное давление не выходило за пределы 140 мм рт. ст. Если лекарства подобраны верно, резких скачков давления и тяжелых кризов не бывает. И это снижает риск осложнений.

Гипертония медленно, но верно снижает умственные способности, потому что страдают сосуды мозга, нарушается его снабжение питательными веществами. Отсюда и рассеянность, и забывчивость.

Что касается лекарств, то очень немногие из современных средств могут повлиять на психику и скорость мышления. Такие побочные эффекты есть у препаратов прошлого поколения — клофелина и адельфана. Современные таблетки не вызывают вялости, сонливости и депрессивного состояния. Но при их приеме важно следить за тем, чтобы давление не падало ниже нормального.

Если цифры верхнего давления снижаются до 90-100 мм рт. ст., мозг тоже недополучает питательных веществ. Особенно заметно это у людей старшего возраста. Поэтому успешным считается только то лечение, которое держит артериальное давление в рамках нормы.

Ольга Алексеевна Мубаракшина, терапевт, кандидат мед. наук

Думай, думай

■ ЛЕЧЕНИЕ НА ЛЮБОЙ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ ПОДБИРАЮТ ТАК, ЧТОБЫ ВЕРХНЕЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ ВЫХОДИЛО ЗА ПРЕДЕЛЫ 140 ММ РТ. СТ.

■ ЕСЛИ ЛЕКАРСТВА ПОДОБРАНЫ ВЕРНО, РЕЗКИХ СКАЧКОВ ДАВЛЕНИЯ И ТЯЖЕЛЫХ КРИЗОВ НЕ БЫВАЕТ. И ЭТО СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ.

Увлажняем в доме воздух

Эти цветы не только увлажнят воздух, но и очистят его от пыли, аллергенов, кухонной копоти.

ПАПОРОТНИК

ФИАЛКА

Моё фирменное снадобье от головной боли

Айболит

Этот рецепт мне дала бабушка, которая прожила 86 лет и ни разу не лежала в больнице. Она признавала лишь два лекарства: цитрамон — от головной боли, настойку лисичек — от всего остального. Это фирменное снадобье всегда есть и в моей домашней аптечке. Я собираю в лесу грибы, тщательно их очищаю (но не мою), помещаю в стеклянную посуду, заливаю водкой на 1 см выше грибов, настаиваю в темном месте 2 недели, процеживаю. Получается жидкость желтоватого цвета со специфическим запахом лисичек. Соединяю ее в равных пропорциях с настойкой индийского лука (100 г измельченных листьев или луковиц настаиваю в 500 мл водки, самогона или спирта 2 недели, процеживаю). Получается универсальное лекарство от болей в суставах, животе и от паразитов. Не фильтруйте, перед употреблением взбалтывайте и принимайте с осадком по 2 чайн. ложки вечером, перед сном, в течение 20 дней.

Дмитрий Иванович Каленин, Владимирская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Привычный запор

ПРИ АТОНИИ КИШЕЧНИКА И ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ЧАЙ ИЗ ВЕТОЧЕК ВИШНИ. ОСОБЕННО ЛЕЧЕБНЫ ТЕ ВЕТОЧКИ, КОТОРЫЕ САМИ ПАДАЮТ НА ЗЕМЛЮ ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ.

* Веточки соберите, хорошо помойте, стараясь сохранить цвет. Высушите, храните в бумажных пакетах. Еще раз напоминаем: веточки лучше не рвать, а собрать с земли. Заваривайте как чай: 1 ст. ложка мелко наломанных веточек на 2/3 стакана кипятка. Пейте только свежезаваренный чай в течение дня. Если вы не успеете собрать веточки во время цветения, их можно собрать, когда созреет вишня. Самым сильным лечебным свойством обладают веточки темной по окраске ягоды.

* **Салат «Метелка».** Натрите на крупной терке сырую морковь, свеклу, яблоко. Ешьте его 2-3 раза в день по 70-100 г, заправив растительным маслом или сметаной. Очень важно салат съесть утром натощак и на ночь за 2-3 часа до отхода ко сну. Отлично помогает такая «метелка» после однодневного голодания.

* Очень полезна для кишечника **слива.** Порадуйте себя в сезон: в течение нескольких дней ешьте ее до отвала. Самая полезная и лечебная та слива, в которой легко отделяется косточка.

* Немецкие аптекари еще во времена Петра I предлагали людям, страдающим запорами, пить **настой натурального молотого кофе** (не кипятить его — речь идет о лечении, а не об удовольствии, — а настаивать), заваривая как чай из расчета 1 чайн. ложка на 1/2 стакана кипятка. Этот настой прекрасно влияет на перистальтику кишечника: пить его надо только теплым. Настой кофе полезно пить утром и 1-2 раза в течение дня.

* Ешьте **чеснок.** Он успокаивает кишечник и снимает боли, убивает ненужную и восстанавливает необходимую для кишечника бактериальную среду, тем самым является профилактикой дисбактериоза. Если ваш организм хорошо переносит чеснок, то в течение дня съедайте 1 зубок, можно натереть им корочку черного (серого) хлеба или съесть с маленьким кусочком сала. В таком количестве сало обладает прекрасным желчегонным эффектом, что также способствует нормальному опорожнению кишечника.

* Усиливает работу кишечника **ботва свеклы** и **редиса.** Заварите 1-1,5 ст. ложки сухой или свежей ботвы 1 стаканом кипятка и пейте вместо чая по 1/4 стакана 5-6 раз в день.

* Когда поспеют **дыни**, постарайтесь съесть как можно больше. Помните, что дыня не совместима ни с какой пищей. Она не переносит рядом с собой в кишечнике других продуктов. Организм отблагодарит вас за это: выведет все или почти все каловые завалы в кишечнике.

* На осень-зиму-весну не забудьте насушить **корень ревеня.** Принимайте его на кончике чайной ложки за 20 минут до еды до тех пор, пока работа кишечника не нормализуется.

* Еще один хороший рецепт. **Дубовые желуди** очистите от шелухи, разрежьте на 3-5 частей, высушите в духовке, смелите в порошок в кофемолке. И можете считать, что у вас есть кофе, который вы обязательно должны пить с молоком. Исчезнет тяжесть в желудке и кишечнике, опорожнение кишечника станет систематическим.

* Европейские лекари еще несколько столетий назад в качестве лечебного средства при вялой работе кишечника предложили **пиво.** Только не увлекайтесь им. Пейте по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды 4-5 раз в день.

* Очень хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта **настой ромашки.** Настаивайте 1 ст. ложку в 3 стаканах кипятка не более 1 часа, процедите, пейте без ограничения как чай.

* **Красная рябина,** снятая после первых заморозков, тоже спасает от запоров. Разомните 10-12 ягод, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Выпейте эту порцию за 4-5 раз в течение дня.

На приёме у офтальмолога

Наследственная дистрофия роговицы — проблема семьи

Информацию о заболевании практически не встречала. Есть ли какие способы сохранить зрение или новейшие разработки для его восстановления? Моим родственникам операция по пересадке донорской роговицы не помогла. Буду признательна за любую информацию. Для меня это очень важно, поскольку есть дети. Хочется быть самой здоровой и чтобы они не болели.

Полина, Павлодар, Казахстан

Различные виды наследственных дистрофий роговицы отличаются друг от друга в основном формой и расположением очаговых изменений в роговице. Известны узелковые, пятнистые, решетчатые и смешанные дистрофии. В России болезнь встречается редко. Лечат наследственные дистрофии витаминными каплями и мазями, препаратами, улучшающими трофику роговицы: «Баларпан», «Тауфон», «Адгелон», «Эмоксипин», «Этаден», «Ретинол», гелями «Солкосерил», «Актовегин». Внутрь рекомендуют принимать поливитамины. Консервативное лечение не останавливает прогрессирование заболевания; при сильном снижении зрения проводят послойную или сквозную кератопластику. Лучший оптический результат дает сквозная пересадка роговицы. При семейно-наследственной дистрофии пересаживают донорский трансплантат, и это помогает на 5-7 лет, потом появляются единичные узелки или полосочки нежных помутнений, такие же, какие были в собственной роговице больного. Их количество медленно увеличивается, постепенно ухудшается зрение, и через 10-15 лет приходится производить повторную пересадку роговицы. В большинстве случаев она хорошо приживается, человек снова хорошо видит.

А. С. Метелкина, врач I категории

На приёме у гастроэнтеролога

Удалили желчный пузырь. Теперь желудок распирает...

Два месяца назад удалили желчный пузырь. Врач назначил «Панкреатин», но-шпу. Первое время чувствовала себя неплохо, но вскоре после еды желудок стало распирать, те же ощущения появились и в правом подреберье. Также беспокоит гастрит с повышенной кислотностью, от которого пытаюсь лечиться «Гасталом» и «Фесталом». Как улучшить мое состояние?

В. М. Серебрякова, Краснодарский край

В первую очередь нужно соблюдать диету. Исключите все раздражающие слизистую желудка продукты: соленья, копчености, жареное и жирное. Употребляйте овощи и фрукты с большим содержанием сахара. Питайтесь дробно, небольшими порциями, по 4-5 раз в день. Полезны при гастрите отвары овса, льняного семени, а также минеральные воды без газа — боржоми, ессентуки №4. Пьют минералку в теплом виде за 20 минут до еды 3 раза в день. Перед приемом каких-либо медикаментов обязательно проконсультируйтесь с врачом. Нежелательно принимать аспирин, анальгин, ибупрофен, «Нурофен», «Ортофен», «Диклофенак». Из обезболивающих лекарств предпочтительны «Найз», «Катадолон», парацетамол в небольших дозах. Положительно на работу печени влияет «Гепабене». Из лекарств эффективны также «Хофитол» в сочетании с «Эссенциале», «Карсилом» или «Легалоном». «Гастал» попробуйте заменить «Маалоксом», он лучше снижает кислотность. Вместо «Фестала» принимайте «Креон», он более эффективен. При гастрите с повышенной кислотностью прием ферментных препаратов (таких, как «Фестал») нежелателен. Но при ощущении тяжести в животе эти лекарства окажут помощь. Заочно сложно рекомендовать конкретный курс лечения, обратитесь за консультацией к гастроэнтерологу.

И. И. Середенко, врач высшей категории

Пригодится

■ ЕСЛИ НА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ ОБЕИХ СТОП ИМЕЮТСЯ ОРОГОВЕНИЯ, МОЗОЛИ, НАТОПТЫШИ, МОЖНО ГОВОРИТЬ, ЧТО ВАШ КИШЕЧНИК РАБОТАЕТ НЕ СОВСЕМ ХОРОШО. ПОКА ОН НЕ ОЧЕНЬ БЕСПОКОИТ, ОДНАКО С НИМ УЖЕ НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ.

■ ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ЗАПОРА, НЕ ЗАВАЛИВАЙТЕ КИШЕЧНИК НЕНУЖНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ПИЩИ; ПРИНИМАЙТЕ ЕЕ ЕСЛИ НЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА, ТО ХОТЯ БЫ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ СУТОК.

■ ПРИ ЗАПОРАХ ЩЕПОТКУ ЦВЕТОВ ТЕРНА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у дерматолога

Дедушка принёс чесотку из бани...

Я посоветовала смазывать места расчесов дегтем. Во всяком случае, нас когда-то так бабушка лечила. А что скажут по этому поводу специалисты?

А. М. Емельянова, Кемеровская обл.

Ни в коем случае не советуем бороться с чесоткой таким способом! Всасываясь в кожу, токсичный деготь может принести еще больший вред, чем укус чесоточного клеща. То же относится и к традиционному лечению вшивости керосином. От подобных «примочек» на коже появляются ужасные волдыри. Если уж вы такая поклонница народных средств, пусть дедушка принимает вечерние ванны с отваром травы тысячелистника, чистотела, веток можжевельника, курс лечения 12-14 ванн. Помогут обтирания соком из ягод брусники или молочая. А лучше воспользуйтесь современными противочесоточными средствами, которые позволят вам справиться с этой напастью в течение нескольких дней. Если чесотка настигла за городом и нет возможности постирать зараженные одежду и белье, поместите все это в закрытый полиэтиленовый пакет. Через три дня, лишенные питательной среды, то есть больного тела, клещи погибнут. И еще. Надо укреплять свой иммунитет. К ослабленному организму, даже после полного изгнания паразитов, чесотка и педикулез могут привязываться снова и снова.

Е. Есаулова, врач-дерматолог

КАК ПОБЕДИТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

НЕРВО-ВИТ

Эффективное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав:

ВАЛЕРИАНЫ, МЕЛИССЫ, ПУСТЫРНИКА и СИНЮХИ ГОЛУБОЙ

(в 10 раз сильнее валерианы)* и антиоксиданта витамина С

У человека нет «неправильного» давления, давление в организме определяет мозг, подкачивая артерии – держа их в тонусе, он таким образом обеспечивает себя кровью (питанием). Повышенное давление – это естественная защитная реакция мозга на ухудшение мозгового кровообращения, мозг так защищает себя от ишемического инсульта. Повышенное артериальное давление свидетельствует о перевозбуждении нервной системы. Поэтому понижать высокое давление надо через торможение нервной системы, успокаивая ее. В этом вам поможет "Нерво-Вит".

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116а, тел.: (8412)69-97-04.
СоГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г. ОГРН 1025801210170
*Лекарственные растения/ Авторы-сост. И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров.
Мн.: Книжный дом. 2005. – 704 с., ил. – (Большая книга советов). реклама с 48

ЕСЛИ ВЫЙТИ ИЗ ЧЕЛЯБИНСКОГО НОЧНОГО КЛУБА И ДОЛГО-ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА ЗВЕЗДЫ, ТО КРОВЬ ИЗ НОСА ПЕРЕСТАНЕТ ИДТИ.

Ищем причины

Метеоризм замучил...

Вздутие живота (метеоризм) периодически беспокоит даже здоровых людей. Причины вздутия живота могут быть различными, в зависимости от них и нужно подбирать лечение.

1. Во время еды при каждом глотке в желудок может попадать воздух. Но если употреблять пищу торопливо, на ходу, много разговаривая, уже одно это вызывает сильное вздутие живота. У многих людей причиной метеоризма является проглоченный воздух.

2. В некоторых случаях вздутие живота и метеоризм — это своеобразная реакция на стресс. Эмоциональная перегрузка вызывает спазм гладкой мускулатуры кишечника и замедление перистальтики.

3. У пожилых людей метеоризм развивается из-за возрастной слабости мускулатуры кишечника.

4. Метеоризм может быть от некоторых продуктов питания.

* Чемпионы по способности образовывать в кишечнике повышенное количество газов — горох, фасоль, бобы. Количество выделяемого при этом газа может увеличиться в 10 раз. Кроме бобовых, исключите из рациона также капусту, шпинат, щавель, виноград, сладкие сорта яблок, малину, крыжовник, изюм, финики, молоко, квас, пиво, черный хлеб.

* Овощи лучше есть не сырыми, а отваривать или запекать.

* Мясо, птицу, рыбу тоже лучше отваривать или запекать в духовке.

5. Быстро снять приступ метеоризма помогает активированный уголь (растолките 2-3 таблетки, залейте водой, когда растворятся, выпейте). Можно принимать отвар из цветков ромашки, семян укропа, тмина, травы тысячелистника, корня валерианы — все берите в равных частях. Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Из почты «Айболита»

Спрашивали? Отвечаем

АРТРИТ — ЭТО БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛЫХ?

У моей сестры обнаружили ревматоидный артрит. Но она совсем молодая женщина. Мне всегда казалось, что это болезнь пожилых. Разве не так?

В. Романова, Тамбов

Ревматоидный артрит может быть в любом возрасте. Среди факторов, предрасполагающих к развитию этой болезни, — принадлежность к женскому полу (соотношение страдающих этим заболеванием женщин и мужчин составляет 3-5:1), наследственность (риск заболеть у кровных родственников увеличивается в 16 раз), перенесенные инфекции (скарлатина, ангина, хронический тонзиллит, заболевания, вызываемые микоплазмой и вирусом Эпштейна-Барр), гормональные нарушения. При этом ревматоидный артрит может маскироваться под острые инфекции — краснуху, корь, грипп, гепатит, остеоартроз, системные васкулиты. На начальном этапе у страдающего им человека даже может не обнаруживаться ревматоидный фактор в крови — это главный диагностический признак болезни.

КАК СРОЧНО НУЖНА ОПЕРАЦИЯ?

Моя пожилая мама недавно попала в больницу с переломом шейки бедра. Как быстро нужно при этом делать операцию?

К. Н. Горохов, Новосибирск

Как можно раньше. Ведь согласно статистике, после перелома шейки бедра в течение первого года умирают 80% больных пожилого возраста — из-за сопутствующих осложнений со стороны бронхолегочной, мочеполовой систем, к которым приводит их вынужденная неподвижность.

Если же таких больных удается быстро активизировать, их жизнь вне опасности. Операция по эндопротезированию — настоящее спасение: после нее больной встает уже на следующий день, а через пару недель уже может передвигаться.

НЕЛЬЗЯ ЛИ КОПЧИК ВЫПРЯМИТЬ?

У моей 30-летней дочери 2 месяца назад был перелом копчика, в результате чего он искривился. Сейчас ей предлагают этот загнутый участок ампутировать. А нельзя ли его как-то выпрямить? И еще: ампутация не приведет к каким-нибудь неудобствам? Например, при родах...

Д. И. Алексеенко, Московская обл.

Прошло уже много времени, и выпрямить копчик уже нельзя. Единственный путь — удаление этой части. Но имейте в виду: соглашаться на операцию нужно, если человек ощущает боль, когда сидит или во время дефекации. Если же никаких болей или неудобств нет, то и оперироваться не стоит. Впрочем, обязательно надо посоветоваться с врачом. Бывает и врожденный загиб копчика, и человеку это ничуть не мешает. Если же операция необходима, не беспокойтесь: удаление копчика ни к каким осложнениям не приведет.

ИСКРИВЛЁН БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ НА НОГЕ...

У меня сильно искривлен большой палец ноги. На нем образовался костный нарост. Нога сильно болит.

Г. П. Мысина, Адлер

Причина этой болезни — узкая обувь. Вечером надо делать теплые ножные ванны и растягивать при этом пальцы. Купите в аптеке специальную межпальцевую прокладку. А по вечерам забинтовывайте ногу, придав пальцам нужное положение.

СВЯЗКУ РАСТЯНУЛ...

Растянул связку, посоветуйте, как правильно прикладывать грелку? И чем надо смазывать?

Алексей, Казань

Грелку нельзя ставить. Наоборот, в течение суток прикладывайте к больному месту лед. Конечно, не держите его постоянно, делайте перерывы. Час держите, потом перерыв. По возможности не ступайте на ногу. На ночь холод снимите. Больное место лучше перебинтуйте эластичным бинтом. Но ночью тугую повязку снимите — она нужна при ходьбе. Учтите: растяжение голеностопного сустава не надо вправлять. Вправляют вывихи. И советуем в любом случае показаться травматологу, сделать рентген.

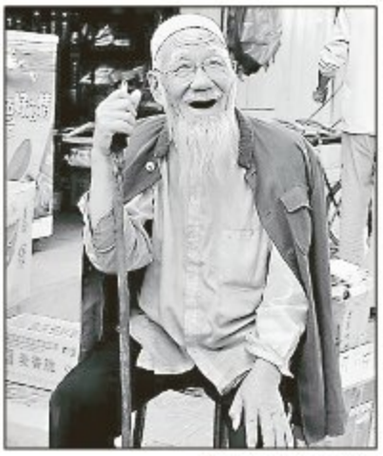
ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО ПЛОСКОСТОПИЕ...

У меня болят ноги после долгой ходьбы. Врач сказал, что это плоскостопие. А чем оно еще опасно?

М. И. Глущенко, Тверская обл.

Боль — это первая ласточка. Дальше — больше. Плоскостопие влияет на весь костно-мышечный аппарат. От этого страдают суставы, позвоночник. Болезнь так и ползет, как по цепочке. С сильным плоскостопием даже в армию парней не берут. Так что не носите узкие туфли и сапоги. Они сжимают ногу, большой палец при этом подгибается. Врач-ортопед может подобрать специальную ортопедическую стельку. Может понадобиться и лечебная гимнастика, водные процедуры, полезно плавать в бассейне. Когда есть свободная минута, катайте стопой маленький мячик, как бы массируя подошву. Полезны также ножные контрастные ванны: холодные и теплые.

И. Н. Прокопенко, врач-ортопед



■ МУЖСКОЙ МОЗГ НА 14% БОЛЬШЕ ЖЕНСКОГО. ОДНАКО У ЖЕНЩИН БОЛЬШЕ ИЗВИЛИН. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ИМ МЫСЛИТЬ НЕ ТАК ПРЯМОЛИНЕЙНО, КАК МУЖЧИНЫ.

■ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ ОСОБЕННО ИНТЕНСИВНО.

Полезно знать

● **Случайно оступились и подвернули ногу?** Сложенную вчетверо марлю намочите в горячем молоке и сделайте компресс, наложив сверху компрессную бумагу и вату. Повязку меняйте по мере остывания марли. После 2-3 процедур боль пройдет.

● **Это упражнение улучшает кровообращение в капиллярах,** помогает их очистить и восстановить работоспособность, а также помогает снять боли в пояснице и снабжает внутренние органы кислородом. Лягте на спину, под шею можно подложить небольшой валик, выпрямленные руки и ноги поднимите вверх и мелко-мелко потрясите ими в течение как минимум 1 минуты.

● **Если мерзнут руки и ноги,** приготовьте настойку: перемешайте 2 ст. ложки (с горкой) сухой горчицы, 2 стручка измельченного жгучего красного перца, 1 ст. ложку соли, залейте 2 стаканами водки. Настаивайте в темном месте 10 дней, встряхивая содержимое бутылки по 3 раза в день (к концу срока водка станет красной). Этой настойкой надо растирать руки и ноги.

Пригодится

При дисбактериозе в полулитра воды добавьте 1 чайн. ложку пихтового масла, взбейте миксером и пейте по 1/3 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день в течение 2 недель. Затем устройте себе на неделю кефирную диету и забудете о проблемах с кишечником.

Обожглись? Отделите два кусочка чайного гриба и прикладывайте поочередно на больное место. Как только один кусочек нагреется, смените его и положите другой, холодный. Боль проходит, и никаких пузырей от ожога не образуется.

При почечной гипертонии полезен двухчасовой настой сушеницы топяной (3 ст. ложки на 1 стакан кипятка). Принимайте по 3 ст. ложки в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца. При этом надо постоянно контролировать давление.

От потливости ног купите в аптеке уротропин (для инъекций). Вскройте ампулу, смочите им вату и хорошо протрите ступни и пальцы. После высыхания на коже образуется белый налет, его не нужно удалять. Делайте эту процедуру несколько раз, и ноги потеть не будут.

Ищем причину *Прикинь на себя*

Болит ступня...

ВЗГЛЯНИТЕ НА ОБУВЬ, КОТОРУЮ ВЫ НОСИТЕ: НЕ ЗАЖАТЫ ЛИ В НЕЙ СТУПНИ, СЛОВНО В ТЕСНЫХ КОЛОДКАХ, НЕ ПОСТАВЛЕНЫ ЛИ ПОД АБСУРДНЫМ УГЛОМ?

Причин для боли много

Женщины неустойчиво взгромождены на высокой тонкой игле, называемой каблуком. Мужчины тоже втискивают свои ступни в узкие остроносые башмаки, которые заставляют пальцы ног налезать один на другой. Даже если вы носите удобную обувь, избыточный вес также может вызвать боль в ступнях. Многие страдают постоянными болями в ступнях из-за бурсита большого пальца стопы, мозолей, бугров, вросших ногтей, плоскостопия и растяжения связок. Есть несколько других общих причин, которые могут приводить к сильной боли в стопе.

Приступ подагры

Предположим, вы внезапно почувствовали резкую пульсирующую боль в большом пальце ноги. Это может произойти в любое время дня и ночи независимо от того, что вы делаете. Вы не ушибали палец, ничего на него не роняли. Вы снимаете ботинок, носок и смотрите на палец... Он распух, покраснел, горячий и очень чувствителен. Это приступ подагры. Диагноз тем более вероятен, если подобное случалось раньше или если вы регулярно принимаете мочегонное или таблетки от высокого давления с мочегонным эффектом. Эти лекарства не только выводят избыточную жидкость и снижают кровяное давление, но также увеличивают содержание мочевой кислоты в крови. А мочевая кислота попадает в суставы, чаще всего большого пальца ступни, вызывая приступ подагры. Если не лечить, боль может быть такой острой, что даже простыня, наброшенная на ступни, доводит до полусмерти. Эта крайняя чувствительность — отличительный признак подагрического сустава. Нет другой болезни, при которой пораженный сустав столь чувствителен к прикосновению.

Костная шпора

Если во время ходьбы вы внезапно почувствовали резкую боль в пятке, у вас костная шпора. Сделайте рентген. Он, вероятно, обнаружит источник беспокойств — крошечную костную шпору. Время — часто единственное лекарство, которое может излечить.

Артриты

Стопа имеет много суставов, каждый из которых является мишенью для различных форм артрита. Ревматоидный артрит может поразить и малые суставы стопы. Это вызывает резкую боль как в покое, так и при ходьбе. Боль эта хроническая и, подобно ревматоидному артриту в других местах, сопровождается отеком и деформацией суставов.

Плохое кровообращение

Если ступня не получает достаточно крови из-за закупоренных артерий, вы будете чувствовать боль в плюсне вначале при ходьбе, а позднее и в покое. Чтобы выяснить причину боли — вызвана ли она уменьшением кровоснабжения или артритом, — положите руку на ступню, на большой палец. Вы почувствуете сильный пульс. Возможно, вам придется немного поискать его, потому что точное место способно меняться. Если пульса нет, если нога холодная и маленькие пучки волос, которые обычно растут на пальцах, исчезли, тогда очень вероятно, что боль появляется из-за плохой циркуляции крови в ступнях. Сосудистая боль в ноге часто бывает у гипертоников после инсульта или инфаркта в прошлом, диабета или если вы много курите. Если боль прежде появлялась только при ходьбе, но сейчас возникает и в покое или во время сна, тогда ваши сосудистые расстройства зашли уже далеко...

Чем себе помочь?

Носите удобную обувь. Оберегайте стопы от травм. Помните: все ваше тело балансирует на них. Если боль ступней не связана с травмой или неудобной обувью, посоветуйтесь с врачом.

Н. И. Соловьев, ортопед, врач I категории

У ЖЕНЩИН НЕ БЫВАЕТ ЛИШНЕГО ВЕСА — ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ.

Развеем сомнения *Не навреди*

Грыжа позвоночника

ОПЕРАЦИЯ ТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ ОДНОМУ ИЗ ДЕСЯТКА БОЛЬНЫХ, КОГДА ПРОМЕДЛЕНИЕ ПРЕСТУПНО — ПРИ ПОЛНОЙ ИЛИ ЧАСТИЧНОЙ ПАРАЛИЗАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ.

МИФ 1. Опасность грыжи зависит от ее размера.

Неверно. Дело не столько в размере самой грыжи, сколько в ее расположении и в размерах позвоночного канала. Если он широкий (около 25 мм), то и выпячивание в 10 мм будет ему нипочем (в медицине это называется «немой грыжей»). А в узком канале и маленькая грыжа может наделать бед. Способ лечения грыжи также не зависит от размера образования. Многие люди всю жизнь живут с одной или несколькими крупными грыжами в позвоночнике, а болью в спине не страдают. Операция рекомендуется, если грыжа сильно сдавливает нерв. Причем это должно быть подтверждено с одной стороны соответствующими жалобами пациента, а с другой — результатами аппаратных исследований (КТ или МРТ).

МИФ 2. Самое эффективное лечение грыжи — операция.

Совсем необязательно. Большинство грыж не требуют хирургического вмешательства. Из десяти больных операция требуется лишь одному, остальным рекомендуется лечебная физкультура, мануальный или обычный массаж, физиопроцедуры, лечебные ванны, грязевые аппликации, лечение пиявками.

МИФ 3. Мануальный массаж эффективнее, чем операция.

Для каждого метода есть свои показания. Помочь человеку с грыжей, которая ущемляет нерв, может только операция.

МИФ 4. С операцией по поводу грыжи спешить не стоит, удалить ее никогда не поздно.

Грыжу действительно можно удалить в любой момент, а восстановить нарушенную ею нервную ткань удается не всегда. Если рука уже повисла или стопа не поднимается, то в большинстве случаев делать операцию по удалению грыжи уже бессмысленно.

МИФ 5. После удаления грыжи диска начинают «сыпаться» соседние диски.

Неправда. Прямой связи тут нет, однако операция, к сожалению, не может остановить развитие остеопороза, поэтому разрушение дисков не остановить, это происходит естественным образом.

МИФ 6. Операция не решает проблему боли в спине.

Если боль вызвана защемлением нерва, то после операции больному сразу станет легче. Если же боль осталась, значит, проблема была не в грыже — это ошибка врача, неправильно поставившего диагноз. Вывод один: обращайтесь к опытным специалистам в хорошие клиники.

О. В. Макаров, нейрохирург, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы эндокринолога

Упадок сил? Проверьте щитовидку

По наблюдениям эндокринологов, после зимы даже у здоровых людей замедляется выработка гормонов щитовидной железы. Это одна из важных причин весеннего снижения иммунитета и нарушений обмена веществ. Как вовремя распознать проблемы с щитовидкой и помочь ей?

СТРАДАЕТ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Первые симптомы болезни: человек становится раздражительным по мелочам, плаксивым, быстро устает даже от незначительных нагрузок. Следом приходят бессонница и депрессия.

Недостаток йода — это одна из главных причин проблем с щитовидкой. Щитовидка может увеличиваться в размерах сама (гипертрофия), а может становиться более плотной (гиперплазия). Со временем образуется «узел» на шее — зоб. Диффузным токсическим зобом чаще страдают женщины в возрасте от 20 до 50 лет.

МАЛЫШИ ПЛОХО РАСТУТ...

Недостаток гормонов щитовидки у ребенка ведет к отставанию в росте, замедленному формированию половых желез, врожденному кретинизму, нарушениям формирования вестибулярного аппарата.

Симптомы проблем с щитовидкой у малышей: цвет кожи с восковым отливом; общая отечность; одутловатость лица; реакции становятся заторможенными; ребенок плаксив без причины; у него прерывистый сон; плохой аппетит; характерный «совиный» взгляд.

...А ВЗРОСЛЫЕ ГЛУПЕЮТ

Нарушения выработки гормонов щитовидной железы со временем могут обернуться: понижением интеллекта; появлением частых головных болей из-за повышения внутричерепного давления; снижением уровня гемоглобина в крови; частыми инфекционными и простудными заболеваниями; хроническими отеками вокруг глаз; у женщин — нарушением менструальной функции, у мужчин — снижением потенции.

ГДЕ ВЗЯТЬ ЙОД

Лучшими природными источниками йода считаются: морская капуста; морская рыба (сельдь, лосось, скумбрия, тунец) и морепродукты (креветки, крабы, устрицы).

В сыром картофеле приличное количество йода, но 50% разрушается при варке. Можно использовать йодированную соль (посыпать ею уже готовые блюда: при варке йод улетучивается) или съедать в день 250 г йодированного хлеба.

ПРОВЕРЯЕМ ЩИТОВИДКУ ЙОДОМ

С помощью настойки йода можно определить, не нарушена ли функция щитовидной железы. Для этого вечером на переднюю поверхность шеи нанесите йодную сеточку и понаблюдайте, когда она исчезнет. Если это произойдет быстрее чем за 3 часа, то организм испытывает выраженную потребность в йоде. Так делайте ежедневно, пока время исчезновения сеточки не станет равным 3 часам. Если же йодная сетка видна и через 6-7 часов, значит, йод, напротив, не усваивается, что свидетельствует о гипертиреозе.

P. S. Сырые капуста, репа, арахис мешают усвоению йода организмом. При проблемах с щитовидкой противопоказан массаж воротниковой зоны.

И. М. Баранов, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Диабет и ожирение

■ Сахарный диабет, особенно II типа, нередко встречается у больных раком.
■ Не меньшую опасность представляет собой преддиабет.

Продолжается настоящая эпидемия сахарного диабета и ожирения. Специалисты НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова Санкт-Петербургского диабетологического центра и Российского научного центра радиологии и хирургических технологий указывают, что эта эпидемия влияет на рост некоторых онкологических заболеваний. Люди с избыточным весом чаще болеют раком тела матки, молочной железы после менопаузы, предстательной железы, меланобластомой. При ожирении в организме повышен уровень эстрогенов, которые могут образовываться в самой жировой ткани. При этом возрастает риск возникновения некоторых гормонозависимых опухолей, например рака эндометрия. Кроме того, ожирение нередко сопровождается повышенным содержанием инсулина в организме (гиперинсулинемия). Действуя вместе, эти факторы «разлаживают» работу иммунной системы, в том числе системы противоопухолевой защиты. Люди, страдающие раком и ожирением, часто уже в детстве имели избыточный вес. Сахарный диабет, особенно II типа, вызванный нехваткой инсулина, также нередко встречается у больных раком и относится к факторам онкологического риска. Не меньшую опасность представляет собой преддиабет, то есть нарушение толерантности к глюкозе. Глюкоза, подобно жировой ткани, оказывает такое же гормональное влияние.

Выводы: необходимо с раннего возраста следить за своим весом, периодически обследоваться больным сахарным диабетом для своевременного выявления у них онкологических заболеваний. Избавление от ожирения поможет даже тем, кто уже заболел. Ученые ссылаются на зарубежное исследование, по результатам которого у больных раком молочной железы, которые ограничивают себя в жирах и похудели всего на 1,5 кг, продолжительность безрецидивного периода после лечения рака возросла на четверть.

Стихи наших читателей

ХВАТИТ ПЛАКАТЬ И СТОНАТЬ! БУДЕМ ХВОРЬ МЫ ВЫГОНЯТЬ!

Милые мои подружки,
Просто бабушки-старушки!
Хватит плакать и стонать,
Будем хворь мы выгонять!
Как известно, для порядка
Утром нам нужна зарядка.
Форточку открыли шире,
Все готовы? Три-четыре...
Наклонитесь, ниже, ниже,
Тянем руки к полу ближе.
Чтобы боль в спине пропала,
Пять наклонов — это мало.
Нужно десять или двадцать,
Не ленитесь нагибаться!
Разогнулись? Вот и славно!
Делаем наклоны плавно.
Не спешите, не спешите,
Ровно, глубоко дышите.
Щечки вмиг порозовели!
Вот! Чуть-чуть поздоровели.
Боль в коленях? Будем гнать!
Начинаем приседать!
Раз — присели, два — привстали.
Хорошо! Вы не устали?
Три-четыре, пять и шесть,
Можно больше. Силы есть?
Если нет — остановитесь!
Потянитесь! Потянитесь!
Руки вверх, старайтесь выше,
Не спешите! Тише, тише!
Хорошо! Прекрасно! Славно!
Опустили руки плавно.
В сердце слышатся толчки?
Сжали руки в кулачки,
Разжимаем и сжимаем,
Продолжаем, продолжаем...
От зарядки будет толк,
Коль улучшим кровоток.
Тренируем регулярно
Аппарат вестибулярный.
Повращаем головой —
Влево, вправо... Больно! Ой!
Осторожно, осторожно!
Быстро делать очень сложно.
Хорошо! Остановитесь!
Отдышитесь, распрямитесь.
Чтоб суставы не болели,
Медленно на стульчик сели,
Стопами вращаем плавно:
Внутрь, наружу. Славно!
Славно!
И нетрудно, и занятно,
И суставчикам приятно.
А теперь, пока спит муж,
Примем мы контрастный душ.
Лейте воду, коль не жалко.
Вот! Отличная закалка!
Быстро время пролетело.
Дух здоров, здорово тело!

Галина, пос. Ревда, Мурманская обл.

Не навреди

ВАРИМ, ПАРИМ...

Даже одна порция жареной картошки с курицей-гриль может ухудшить кровоснабжение органов и вызвать декомпенсацию диабета.

Научные исследования показали, что способ приготовления пищи не менее важен для диабетиков, чем ее состав. Людям, получающим инсулин, надо отказаться от жареного. В жирной пище, подвергавшейся действию очень высоких температур, ученые нашли токсины, повреждающие сосуды. Даже одна порция жареной картошки с курицей-гриль может ухудшить кровоснабжение органов и вызвать осложнения диабета. Откажитесь от подгоревших блюд и включите в свое меню продукты-защитники. Это зеленый чай, нерафинированное оливковое масло и проростки злаков. Очень полезны для людей, получающих инсулин, ежевика, черника, черная смородина, черешня, гречневая крупа, грецкие орехи и фундук, а также все овощи, особенно брокколи, цветная капуста, топинамбур, морковь, кабачки и тыква. В них много пищевых волокон, которые не дают резко повышаться уровню сахара.

Прикинь на себя

БРАТ ПЬЁТ ЛЮГОЛЬ...

Мой брат считает, что чем больше йода поступит в организм, тем лучше, поэтому пьет люголь. Не может ли он навредить себе?

Ирина К., Кемеровская обл.

Ваши опасения не напрасны. Раствор люголя, как и спиртовой раствор йода, содержит очень большое количество йода, и его прием может привести к блокаде щитовидной железы. Поэтому для профилактики йододефицита принимать люголь категорически запрещается. Лучше пополнять запасы йода в организме при помощи йодосодержащих продуктов, таких, например, как морская капуста или йодированная соль.

ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ДИАБЕТА — ЖАЖДА

У моей мамы и близких родственников мужа диабет. Эта болезнь часто бывает наследственной. По каким признакам можно заподозрить диабет у ребенка? Нашему сыну 5 лет.

В. Соколова, Нижний Новгород

Речь может идти об инсулинозависимом — первом типе — диабета. Постоянная жажда, особенно ночная, — один из первых признаков диабета у ребенка. Также вы должны насторожиться, если малыш часто и понемногу писает. У детей при диабете часто несоразмерно повышается аппетит, причем изменяются пристрастия в еде. Волчий аппетит сопровождается потерей в весе. Бывают и внешние проявления: слизистые оболочки полости рта и носа становятся сухими, на коже половых органов выступает раздражение. При наличии хотя бы одного из этих признаков срочно сдайте анализы ребенка на сахар в крови и моче, покажитесь детскому эндокринологу.

БЕСПОКОЯТ ОДЫШКА И СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Не так давно меня стали беспокоить одышка и учащенное сердцебиение. Думала, что у меня тахикардия, и обратилась к кардиологу, но он направил меня к эндокринологу. Сказал, что надо проверить щитовидную железу. Как это может быть связано?

И. Н. Желтковская, Московская обл.

Проблемы с щитовидной железой часто приводят к постоянной тахикардии. Ведь повышенное содержание в крови гормонов щитовидной железы плохо влияет на сердечно-сосудистую систему. Это может привести не только к тахикардии, но и к мерцательной аритмии. Если кроме учащенного сердцебиения дрожат пальцы и веки, мучает повышенная потливость, вы плохо переносите жару, несмотря на хороший аппетит, теряете в весе, то вполне вероятно, что у вас проблемы с щитовидкой. При ее повышенной функции активизируются все виды обмена в организме, в том числе тепловой, — отсюда потливость. К тому же усиливается обмен веществ, что ведет к сильному похудению. Так что обязательно обратитесь к эндокринологу. Возможно, что после лечения заболевания щитовидной железы пройдет и тахикардия.

РАСТУТ ВОЛОСЫ ВОКРУГ СОСКОВ...

У меня растут волосы в области сосков молочных желез, на бедрах, плечах. Подскажите, пожалуйста, какие анализы нужно сдать и можно ли от лишней растительности избавиться?

Татьяна, Пермь

Избыточный рост волос у женщин над верхней губой, на подбородке, внутренней поверхности бедер происходит под влиянием мужских гормонов — андрогенов. Вам нужно сделать УЗИ гениталий и надпочечников, проверить гормональный профиль. Сдайте анализы на ЛГ, ФСГ, тестостерон, DHEAs, прогестерон.

Если врачи не обнаружат патологии, идите в косметический салон. Лазерная эпиляция дает хорошие результаты.

В. П. Рагулина, врач-эндокринолог

На приёме у эндокринолога

Спрашивали? Отвечаем

Снизить сахар в крови поможет липовый чай

Давно страдаю диабетом, поэтому собираю рецепты, которые помогают понизить сахар. Этот достался мне от хорошей знакомой. Хочу поделиться с читателями «Айболита». Снизить сахар помогает обычный липовый чай. Заваривать его надо из расчета 2 ст. ложки липового цвета на стакан кипятка и пить в течение дня вместо чая. Когда я начал пить такой чай, уровень сахара был 12 единиц, а за 4 дня он упал до 7 единиц. И самочувствие улучшилось. Можно в 3 л воды насыпать 2 стакана липового цвета и прокипятить в течение 10 минут. Подождать, пока остынет, после процедить и разлить по бутылочкам. Такую смесь надо хранить в холодильнике и пить по 1/2 стакана вместо воды. Когда выпьете весь отвар, сделайте перерыв на 3 недели и снова повторите курс.

И. Н. Рахманова, Башкирия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кто приютит?

Жене врачи рекомендуют поменять климат — переехать в теплые края — Краснодарский или Ставропольский край. Хотел бы снять домик поблюке к городу или райцентру, чтобы домик был в нормальном состоянии, имелись вода, газ, свет, огород, хорошие соседи. Со своей стороны обещаю помогать по хозяйству одиноким женщинам и пенсионерам.

Ш. Р. Мовсесян, пенсионер, офицер в отставке, ул. Комсомольская, 51/45, Белово, Кемеровская обл., 652642

***

Хочу за умеренную плату снять жилье в Чебоксарах или в любом городе, где свежий воздух и есть водоем. Надо полечить сердце. Мне за 60 лет, чистоплотная.

Наталия, а/я 16, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654011

***

Кому нужна помощь по дому? А может, за кем-нибудь надо присматривать? Мы с дочерью согласны помогать. Мне 50 лет, дочери — 19. Русские, порядочные люди. Временно живем у знакомых в общежитии, но его скоро снесут. Идти некуда. Помогите, люди!

Людмила Владимировна Леонтьева, д/в, почта, Каспийск, Дагестан, 368305

***

Люди добрые, помогите осуществить мою мечту. Давно мечтаю перебраться в Россию, да только родных там почти нет. Мне 48 лет, русская, работаю воспитателем в детском саду. Живу с мамой, ей 73 года. Мы русские, только родились в Ташкенте, чистоплотные, порядочные. Готовы переехать, было бы жилье и хорошая работа.

Татьяна Мирошниченко, д/в, п/п СА 2546982, Хамзинский р-н, Ташкент, Узбекистан, 100074

***

Я не ищу себе мужа. Мне 49 лет, на руках трое школьников: два сына (15 и 8 лет) и дочь (11 лет). С мужем в разводе. Устала от пьянок и оскорблений. Бросила все, взяла детей и уехала. С тех пор и скитаюсь по углам. По профессии акушерка, работала фельдшером в сельской местности, стаж работы 25 лет. Еще массажистка. Сейчас работаю медсестрой в амбулатории. Зарплата 4000 рублей, кое-как сводим концы с концами. Не пью, не курю, не гуляю. Трудностей и работы не боюсь. Готова приехать в любое место, где было бы жилье, прописка и школа. Купить дом нет возможности. Может, где-нибудь нужны медики или надо ухаживать за одиноким человеком?

Марина Викторовна Семочкина, ст. Юго-Северная, Тихорецкий р-н, Краснодарский край, 352110

***

Родом я из Киргизии. Уже четвертый год мыкаюсь по Северному Кавказу. Попали мы сюда — 40 постсоветских немцев — по программе переселения немцев из Киргизии. Многие вернулись назад, кое-кто осел в Центральной России, а я осталась в Ставрополе. С трудом получила гражданство и пенсию. Пытаюсь еще работать, но все сложнее устроиться. Сами понимаете: возраст. Живу на съемных квартирах. Зарплаты с трудом хватает. Спасибо людям за сочувствие и снисходительность. Родственников нет, поэтому делюсь своей болью с вами, чужими людьми. Слава Богу, что я не на улице и не бомжую... Пока могу работать. А потом?..

Лина, д/в, п/п 0708 144088, Курганинск, Краснодарский край, 352436

Прошу помощи

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ТОКСОКАРОЗА?

Врачи лечат очень токсичным химическим препаратом «Немозол». Мы лечились им. Он начинает помогать только после нескольких курсов, но через некоторое время болезнь снова появляется. Не будешь же всю жизнь травиться этим ядом! Тем более что уже началась аллергия.

Лилия Владимировна

ЗА УШАМИ — ГРИБОК

Дочери 26 лет. Уже давно у нее за ушами грибок кандида. То, что выписывают дерматологи, не помогает. Пыталась лечить дочку рецептами из «Айболита», но они были предназначены для ног. Прошу совета у тех, кто сталкивался с подобным заболеванием. Дочка все время закладывает вату за уши, волосы склеиваются, неприятный запах.

Х. М. Магомедова, Махачкала, Дагестан

У МЕНЯ БОЛЕЗНЬ ШЕГРЕНА С АЛЛЕРГИЕЙ

Заболела в 2010 году. Врачи ставят диагноз болезнь Шегрена с аллергией. Лежала в краевой больнице, лечили гормонами — другого лечения нет. У кого такой же диагноз? Кто знает что-нибудь про эту болезнь? Чем, кроме гормональных препаратов, можно полечиться?

Зоя Васильевна, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край

КАК ВЕРНУТЬ СИЛУ НОГЕ?

Мне 74 года. В детстве со мной неудачно поиграли: подкинули и уронили на пол. Была переломлена тазовая кость. Никто особо не занимался моим лечением. Чувствительность в ноге была, но я еле мог ее поднять, однако приспособился. Ходил на костылях. Так и вырос. Женился, пятеро детей народилось. И вот в феврале 2010 года опять упал, и тазовая кость дала трещину. Боли ужасные! Прошел год, нога как висела, так и висит, хотя чувствительность осталась. Но нет сил, ногу передвигаю с помощью руки. Кто сталкивался с подобным? Подскажите, как без операции вернуть силу ноге, хотя бы немного?

Р. Х. Бегереев, Октябрьская, 46, с. Серноводское, Курский р-н, Ставропольский край, 357867

ВЫПАДАЕТ ПРЯМАЯ КИШКА...

Мне 61 год. От районной больницы живу далеко, а уж от областной — и того дальше. На пенсию нет возможности поехать далеко и обследоваться. Недавно все же доехала до районной больницы. В смотровом кабинете обнаружили выпадение матки. Я в ужасе кинулась к гинекологу, а он сказал: «Это не матка выпадает, а прямая кишка». Я о таком никогда не слышала. Что меня ожидает? Что надо делать, чтобы избежать операции? Единственная рекомендация, которую услышала от гинеколога: не поднимать тяжести. С нетерпением буду ждать каждый номер «Айболита» и помощи от читателей, которым тоже поставили этот диагноз.

Ольга Владимировна Жаркова, Иркутская обл.

ПОСЛЕ ПРИВОРОТА СТАЛА СТАРЕТЬ...

Я молодая женщина, но по состоянию здоровья тяну на все 60 лет. Начала болеть 10 лет назад. За несколько дней заболело все тело, и везде хронические заболевания. От врачей слышу одно и то же: «Идет быстрое старение организма». Знаю, что в этом виновата сама. Случайно попала с подругами к гадалке. Погадав на воске, она сказала, что мне и моему жениху хочет навредить одна девушка, и пообещала помочь — поставить защиту. Заговорив вино, она предложила нам с женихом выпить его. Позже я вычитала, что это был приворот, но он мне был не нужен! У нас с женихом были отличные отношения, мы готовились к свадьбе. Я уже была беременна. Думаю, что слабое здоровье у мужа и дочери тоже объясняются этим. У дочки то чирьи, то ячмени появляются, она очень худенькая, бледная, у нее проблемы с позвоночником. Почти то же самое происходит с мужем. Теперь живу в постоянной тревоге и с тяжестью в сердце. Начала ходить в церковь. В своем грехе я уже покаялась. Даже батюшка признает, что, возможно, это от содеянного. Кто знает, что делать и как снять эту гадость? Боюсь будущего... Как мне спасти своих близких? Посоветуйте, что делать?

Тамара Шевцова, Ростовская обл.

***

Племянница молодая, красивая, незамужняя. Болеет эмфиземой легких. Что это за болезнь и как помочь больному в трудную минуту? Может, кто переболел этим недугом? Еще ищу испанский мох. У кого есть? Вышлите, пожалуйста!

С. Г. Токаева, ул. Идарова, 131, к. 7, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360019

***

Кто сталкивался с лейкоплакией слизистой полости рта? Поставили такой диагноз. Какими средствами лечились? Мне 58 лет. Очень надеюсь, что кто-то откликнется на мою беду.

Татьяна Владимировна Суворова, Тольятти

***

Мужу 10 месяцев назад сделали операцию по поводу разлитого гнойного перитонита. После выписки из больницы на шве образовались свищи. Кто знает, как залечить их? Помогите, пожалуйста, избавиться от этих мучений!

Марина К., Ингушетия

***

Кто может прислать семена чабреца и где он растет в Сибири?

Алексей Леонтьевич Крюков, ул. Фасадная, 2, р/п Промышленная, Кемеровская обл., 652380

***

В «Айболите» №4 за 2011 г. прочитала о стевии. Я тоже хочу выращивать эту траву, так как у меня сахарный диабет. Кто сможет прислать семена этого растения и рассказать, как его выращивать?

Антонина Филипповна Шигорева, ул. 50 лет ВЛКСМ, 20, пос. Мучкапский, Тамбовская обл., 393570

***

У меня зоб. Вся шея в узлах, они подчелюстные и за ключицей. Слышала, что хорошо помогает трава мокрица. Но у нас летом очень жарко, поэтому она не растет. Кто сможет прислать эту траву? Буду очень благодарна вам за это!

Нина Николаевна Величко, ул. Буденного, 19, кв. 176, Белгород, 308036

***

В №25 «Айболита» за 2010 г. прочитала очень хороший рецепт «Раки рак убивают». У меня тяжело болен зять, у него опухоль поджелудочной железы. Хотелось бы более точно узнать, сколько раз в день принимать эту настойку? Зять потерял веру в исцеление. Кто принимал эту настойку? Насколько эффективно лечение раками? Хотелось бы услышать отзывы. Жду писем!

Раиса Игнатьевна, Владикавказ, РСО-Алания

ОТЗОВИТЕСЬ!

Елена А., автор письма «Ходила я вся укутанная...», у которой неврит лицевого нерва («Айболит» №5 за 2011 г.)!

Очень хочу с вами познакомиться и уточнить, как лечились. Страдаю этой болезнью уже 8 месяцев, и лечение пока результатов не приносит.

Галина Ивановна Базовая, ул. Тельмана, 51, Гуково, Ростовская обл., 347873

Такая история

Я опять в аду. Тело не моё, я — не я!

Я с детства была ненормальным ребенком, ко мне липли все болячки. Еще я придумывала ритуалы, например, если не щелкну выключателем 3 раза, значит, не усну.

В 9 лет, когда стояла плохая погода, ощущала, что мир какой-то нереальный и что я — это не я. И в зеркале перестала себя узнавать. И еще начала во сне орать. Что снилось, не помню. И орала с 10 лет. При этом бежала куда-то, мама меня с трудом ловила (потом выяснилось, что ору, когда змеи снятся). Кстати, сейчас мне 24 года, и я продолжаю орать 1-4 раза в год, но уже не так сильно. По сравнению с остальной бедой это ерунда.

А в 12 лет произошло вот что... Лежу на кровати и философствую сама с собой на тему: что будет после смерти и что такое вечность. И как будто вошла в транс, провалилась в пустоту. И постоянно звучал вопрос: а что потом, а что потом? Вскакиваю и понимаю, что ничего не понимаю: тело как будто не мое, я — это не я. Бегу к маме (понимаю, куда надо!), начинаю кричать, что ничего не понимаю. Испуганная мама начинает кричать на меня, чтобы я пришла в себя. И я прихожу, при этом плачу и меня трясет. С того момента все пошло-поехало. Хотелось почему-то биться головой о стенки (блин, вспоминаю и сама ужасаюсь). Потом появилось желание плевать на иконы и страх, что сойду с ума и зарежу кого-нибудь — маму или сестру. При этом я была доброй девочкой и безумно их любила. А это желание — необъяснимое. Я стала бояться ножей.

В общем, мама повела меня к психиатрам. Те сразу же хотели в больницу положить, но мама не дала — повела к целителю. Вы не поверите, но буквально через 3 сеанса все прошло. Я стала нормальным ребенком. Ушли желание кого-то прирезать, биться о стену, плевать на иконы и страх сойти с ума. Я старалась отвлекаться: хорошо училась в школе. У меня всегда были подруги, и никто не замечал, что у меня не все в порядке. Днем я держалась, но к вечеру начиналась паника, поэтому никогда не оставалась одна. Если рядом оказывались люди, которые не знали о моей проблеме и считали меня нормальной, я боялась опозориться перед ними и держалась из последних сил, хотя в душе и голове был ужас, точнее, жуть. И только когда оставалась вечером дома, я начинала маниакально пить препараты — валосердин, адонис, бром, пустырник. Естественно, они не помогали. Это все ерунда. Иногда пила димедрол, чтобы уснуть. Засыпала, а толку-то. Сны снились, что схожу с ума. В общем, все, чего боялась, я переживала во сне и тут же просыпалась в панике. И бежала к маме. Сердце готово было выпрыгнуть из груди. Успокаивалась только тогда, когда мама укладывала меня с собой. Для меня это была моя выдуманная психологическая защита. Ну, в общем, жила я в аду. Исчезала одна выдумка, на смену ей приходила другая. К целителю ездила, когда вообще впадала в жесткую депрессию. А в основном пыталась сама побороть это и молилась Богу, чтобы все само ушло. Это длилось с 12 до 19 лет.

А в 19 лет познакомилась с парнем, началась новая жизнь. Я стала пить пиво и поняла — вот оно, лекарство. Весело и страх уходит, даже восприятие мира нормальное. Я понимала, что это не выход, и через месяц сказала себе: «Стоп! Ты можешь жить как все». Но со своей больной психикой я сделала из обычного парня героя. Да что героя — принца, который меня спас! Мы встречались полгода. Был момент, когда его надо было бросить, но я не бросила, так как боялась: а вдруг опять придут страхи? Рассказала ему как-то о своих проблемах со здоровьем, о многом умолчала. Он не воспринял всерьез мой рассказ, я успокоилась и начала жить без страхов. Но 2-3 раза в год они меня посещали. И я опять бегала к маме. При парне еще держалась... Когда такое на меня находило, опять ездила к целителю: 2-3 сеанса — и я опять как новая.

Сейчас ситуация такая. Мне 24 года, мой целитель сменил место жительства, и теперь нет возможности его посещать. Когда узнала, думала, умру, потом смирилась и решила: что ж, может, и лучше. Учусь бороться с паникой и страхами сама. Год не было жестких приступов, и я жила как нормальная. Мой парень стал моей жилеткой

Пожалуйста, прочтите!

вместо мамы и моральным защитником. Тем не менее в феврале этого года отношения стали хуже, и мы разъехались. От такого потрясения боялась возвращения болезни, но она не возвращалась. А 3 дня назад опять случился приступ, я была одна дома. В панике выбежала на улицу, не ощущая ни себя, ни своего тела. Позвонила маме. Она, как всегда, накричала, — и этим привела меня в чувство. Но толку-то, если я сама не могу выходить из этого состояния. К врачу идти боюсь, не дай бог, на работе узнают. И еще учусь в институте. В общем, я опять в аду. Тело не мое, я — не я. Хочу уснуть и вообще не просыпаться (сон, кстати, спокойный). А куда бежать? И зачем я всю жизнь боролась, скажите? Не знаю, как теперь возвращаться к нормальной жизни без помощи целителя?

Без подписи

К читателям

Ну почему вы так скупо пишете о своих болезнях? Не находите времени? Лень? А может, все уже почти здоровы? Хочется верить, что это так. И все же, если хотите, чтобы кто-то из читателей «Айболита» захотел написать вам письмо, рассказать о том, как сам избавился от страданий, и дал добрый совет, уж постарайтесь подобрать подходящие слова, которые найдут отклик в душе, в общем-то, посторонних для вас людей. И не забывайте говорить спасибо, если чье-то письмо стало для вас спасением.

Главный редактор газеты «Айболит» Г. Н. Воробьева

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ. ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
диабет, излишний вес, остеопороз, бесплодие
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б

Спешим помочь

ЭРОЗИЮ ЗАМОРОЗИЛИ АЗОТОМ

Для Гули из Балаково, Саратовской обл., автора письма «Будет больно?», у нее эрозия шейки матки («Айболит» №2 за 2011 г.).

У меня была такая же проблема. Сделали криодеструкцию, эрозию заморозили азотом. У этой процедуры есть свои минусы: долго нельзя заниматься сексом, еще больше месяца у меня были водянистые выделения. Обратилась к другому врачу, она обрабатывала эрозию препаратом «Солковагин». После трех процедур разрешили жить половой жизнью, выделения были незначительные, только немного побаливал живот, как во время месячных. Потом сама использовала облепиховые свечи. Врачи в женской консультации знают об этом препарате, но почему-то не предложили. Поговорите со своим врачом, этот препарат и вам подойдет.

Т. К. Кирпа, Ярославль

Через неделю шипицы на ноге исчезли

Для В. С. Южаковой из Новосибирской обл., у зятя на стопе шипица («Айболит» №7 за 2010 г.).

Я испытала на себе, какую боль может вызывать шипица. Знакомая рассказала, что она прикладывала на ночь к ступне, на которой были шишки, тряпочку, смоченную в ацетоне, а сверху обматывала целлофаном. У меня было мало шипов, поэтому я делала так: брала ватку и бутылочку с ацетоном. Садилась перед телевизором, смачивала ватку в ацетоне и смачивала шипицы. Не помню, сколько раз так делала, но через неделю шишки исчезли. Попробуйте и вы так полечиться. Ацетона не бойтесь. Хотелось бы узнать, помогло ли вам мое письмо.

Тамара Николаевна Нафикова, Вольск, Саратовская обл.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Для Гули из Балаково, Саратовской обл. («Айболит» №2 за 2011 г.).

Единственный совет, который могу дать, — не заниматься самолечением! Никакие примочки, спринцевания и тампоны в домашних условиях не помогут. Лучше всего сделать лазерокоагуляцию или криодеструкцию. Процедуры, конечно, не из приятных, но действенные.

Елена Михайловна, Астрахань

ЭТО НЕ БОЛЬНО

Для Гули из Балаково, Саратовской обл. («Айболит» №2 за 2011 г.).

Это не больно. Просто появляются неприятные ощущения, тянет низ живота, как при месячных. Вообще эрозия как молочница: появляется при слабом иммунитете, когда вся гадость вылезает наружу. Причинами эрозии шейки матки также могут быть половые инфекции, дисбактериоз влагалища, воспалительные заболевания, травмы шейки матки. Основной причиной травм, конечно, являются роды и аборты. Ведь шейка матки должна раскрыться, чтобы пропустить голову ребенка, поэтому нередко она разрывается.

Э. Н. Кубякова, Элиста

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ РАСТВОРИТ ПОДСОЛНУХ

Для В. Г. Сычевой из Нижнего Новгорода, автора письма «Кто родил, имея камни в желчном пузыре?» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Конечно, при беременности операция по удалению камней противопоказана. Знаю много случаев, когда камни в желчном пузыре растворялись без остатка, даже тогда, когда желчный пузырь был набит, как кукурузный початок. Есть проверенный и хорошо известный рецепт, но я повторю его еще раз, так как, судя по письмам, не все о нем знают. Нужно взять 1 стакан дробленых корней подсолнуха длиной 1,5-2 см и проварить их в 3 л воды 3 минуты с момента закипания. Отвар остудить, слить и хранить в холодильнике, корни тоже. 3 л отвара надо выпить за 3 дня: по 1 л в день за 5 приемов, до или после еды — это неважно. Затем эти же корни проварить опять в 3 л воды, но уже 7 минут, пить по той же схеме. И наконец проварить корни в третий раз в 3 л воды в течение 15 минут с момента закипания и выпить за 3 дня. Из одного стакана корней выходит 9 л отвара на 9 дней приема. Обычно курс лечения длится 2 месяца, затем на 2 недели надо сделать перерыв и повторить лечение. Сколько нужно пройти курсов, можно посчитать самому, зная размер своих камней. За 2-месячный курс лечения растворяются камни в почках размером до 1 см и чуть меньше — в желчном пузыре. И еще во время этого лечения из суставов вымывается до 3 кг солей, исчезают суставные боли, успокаивается остеохондроз. Сами решайте, когда начинать принимать отвар: сейчас или после родов. Если время терпит, то лучше после рождения ребенка. Не найдете корни, обращайтесь ко мне, смогу выслать, только в письмо вложите конверт для ответа.

Владимир Павлович Кривошеев, травник, ул. Высоцкого, 67-1, х. Изобильный, Егорлыкский р-н, Ростовская обл., 347674

МЕНЯ ТАК СКРУТИЛО...

Для В. Г. Сычевой из Нижнего Новгорода («Айболит» №2 за 2011 г.).

У меня было много мелких камешков. Выяснилось это, когда беременность у меня была 4,5 недели. Врагу не пожелаю пережить то, что было со мной: многочасовые, бесконечные приступы, печеночная колика, ни есть, ни пить не могла, даже дышать было больно. Всю беременность прожила на уколах, в слезах и соплях. Врачи говорили: «Вот родишь, станет легче». А после родов, ровно через месяц, меня так скрутило, что сама побежала в больницу на операцию.

М. В. Клюшина, Ростов

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для автора письма из Ростова «Пьет сын, ему 17 лет», просит адрес Серпуховского Высоцкого монастыря («Айболит» №1 за 2011 г.).

Адрес Высоцкого мужского монастыря: **142210, Московская обл., Серпухов, ул. Калужская, 110, тел. (4967) 72-81-48,** проезд от вокзала автобусами №№ 3, 8 20, маршрутным такси «Высоцкий монастырь». Службы в монастыре проходят по полному суточному кругу богослужения. Ежедневно служат молебны с водоосвящением и акафистом у чудотворного образа Божией Матери «Неупиваемая чаша». Каждое воскресенье после вечерни служат братский молебен с акафистом пред иконой Божией Матери «Неупиваемая чаша». Монастырь принимает паломников на несколько дней (при наличии паспорта) — в обители обустроены мужская и женская гостиничные кельи по 20 мест каждая. Кто не может приехать к чудотворной иконе, высылает письма и телеграммы с просьбами отслужить молебны за близких и родных. Братия монастыря, с любовью исполняя эти просьбы, старается по возможности каждому дать хотя бы краткий ответ.

Л. Ф. Залужная, Караганда, Казахстан

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Игоря Алексеевича Лесникова из Белореченска, Краснодарского края, автора письма «Теряю зрение. Не от одиночества ли?..» («Айболит» №1 за 2011 г.).

«Айболит» читаю с большим удовольствием, часто перечитываю старые номера. Многие читатели пишут в газету, когда на душе становится тоскливо и одиноко. А если еще и здоровья нет, тогда вообще караул. Прочитала и ваше письмо, Игорь Алексеевич. Как жить одному? Понятно — когда человек один, он поневоле думает: а что впереди? Старость, одиночество, пустота в душе?! Это пока ты молод и энергичен, пока есть семья и любимая работа, не думаешь о плохом. Но дети вырастают, и семья редеет, а то и вовсе распадается. Считаю, что от одиночества исцелить может только общение. И тогда найдутся дела, появятся планы на будущее, и о старости некогда будет думать. Пишите мне.

P. S. Мне 50 лет, рост 164 см. Работаю фельдшером в Казани, в детской спортивной школе. Дети живут отдельно, а я одна.

Любовь Алексеевна Бакланова, ул. Фрунзе, 4, кв. 25, Зеленодольск, Татарстан, 422540

НЕ ХОДИТЕ К БАБКАМ И ГАДАЛКАМ

Для О. М. Кондрашкиной из Ставрополя, автора письма «Я медленно схожу с ума...», муж пьет, сын не работает, влезла в долги, просит совета («Айболит» №1 за 2011).

Ни в коем случае не ходите к бабкам, гадалкам и экстрасенсам! Они вам не помогут, а только усугубят ситуацию, да еще и деньги за это возьмут. Говорю вам из собственного опыта. Лучше ищите и просите помощи у Бога, всех святых, Пресвятой Богородицы. От пьянства необходимо молиться Богородице у иконы «Неупиваемая чаша». Купите в церкви акафист и читайте его дома как можно чаще. Еще акафисты читают в церкви, полезно присутствовать и помолиться. Можно заказать молебен с водосвятием и посоветовать мужу пить святую воду с молебна. Главное — начните с себя: очистите душу от грехов. После таинства Соборования (в церкви) Господь открывает грехи (вы их вспомните), тут же запишите их на листок. Нужно глубоко раскаяться и твердо решить для себя исправить свою жизнь. Все свои записи надо зачитать священнику на исповеди и причаститься.

В №1 «Айболита» за 2011 год есть молитва Пресвятой Богородице у иконы «Экономисса» (она избавляет от безденежья). Молитесь с крепкой верой. Если есть газета, то вырежьте икону, наклейте на картон — и она всегда будет с вами. В этом же номере газеты напечатана икона Николая Чудотворца для очищения души. Ему тоже молитесь. Господь за ваши молитвы пошлет исправление и очищение души вам и вашим близким. От всей души желаю вам этого!

Вера Боголюбова, Омск

Очень хорошее письмо

Алкоголь забирает здоровье, а не наши проблемы. Их на трезвую голову надо решать

Для Галины из Ростовской обл., автора письма «Сломалась...», которая устала бороться за свое счастье и благополучие детей, спасается пьянством («Айболит» №21 за 2010 г.).

Спасибо, «Айболит»! Спасибо, читатели! Вы желанные гости в моем доме, умные, добрые собеседники.

Прочитала я ваше письмо, Галина, и решила ответить. Почти у каждого человека в жизни были такие ситуации, что впору запить горькую, но мы ведь взрослые люди и понимаем, что алкоголь забирает здоровье, а не наши проблемы. Они остаются, и их на трезвую голову надо решать. Я тоже прожила несладкую жизнь, но помнила, что бутылка не спасет от испытаний. Мне было всего 6 лет, когда заболела мама. Отец сразу убежал к здоровой женщине. Осенью и зимой я маму не видела — она не вылезала из больницы, а весной ездила в санаторий. А я росла с бабушкой, она была у меня золотая, вложила в меня всю свою душу. Царствие ей небесное! После школы я поступила в педучилище, по распределению поехала работать в красивое, утопающее в зелени село. А тут и первая любовь пришла в образе командировочного механика. Мы полюбили друг друга и были так счастливы! Расстались вроде бы ненадолго, а вышло, что навсегда. Пока я жила письмами любимого, одна дама, переспав с ним, стала шантажировать его алиментами. Он стал поливать. Его сестра прислала мне письмо: «Приезжай, забери, он любит тебя, а та сделает аборт, ей это не впервой». Я ответила: «Ребенок ни в чем не виноват. Если он и останется без отца, то только не по моей вине».

Радости дети приносят или огорчения — все равно они дороже всех на свете, ради них и живем! Ну не у всех бывает ладно и складно.

Никогда не забуду тот день! Я пошла к реке, туда, где не было людей, и каталась по траве. Я не плакала, а выла от душевной боли. О, как мне было больно тогда!.. Ничего, выжила... Встретила Ваню. Этот вообще был издалека, аж из Волынской области, что на Украине. Ему тоже потребовалось срочно куда-то уехать. Я не успела его проводить, а письмо, которое он мне передал, до меня не дошло...

Потом вышла замуж за местного парня. Жили мы неплохо, но после рождения сына мой муж стал пить, гулять. По пьяни хватался за нож. Помучившись, собрала вещи и уехала к родственникам на Ставрополье. Устроилась работать в детский сад и не жила, а выживала с маленьким ребенком на зарплату воспитателя. Но у меня была цель: получить квартиру, ее давали работникам детсада. И я терпела... Когда сыну исполнилось 11 лет, получила двухкомнатную квартиру в новом доме, в центре города. Во время отпуска подрабатывала экскурсоводом — возила туристов на море. В одной из поездок познакомилась со своим будущим мужем. Он по утрам приносил мне завтрак в постель, никогда не делил работу на женскую и мужскую. Любил меня, жалел! Но скрыл, что лечился от алкоголизма, и в одночасье сорвался. Как он пил! Не передать словами! Я и плакала, и уговаривала, и грозила разводом, и кодировала его — ничего не помогло. А когда я застала его в постели с собутыльницей, сказала: «Все, хватит!»

Опять было больно. Испытаниям не было конца. Сына забрали в армию, добровольно-принудительно он попал в Чечню. По телевизору без конца показывали убитых солдат, я жила как на пороховой бочке. Мне снились кошмары, я молилась и днем и ночью. И сын пришел из армии целым и невредимым. Правда, полгода кричал во сне, метался, потом все улеглось. Но судьба продолжала одаривать «сюрпризами»: мой сын влюбился в дочку алкоголиков. Не помогли ни мои слезы, ни уговоры — стал жить с ней буквально с первого дня встречи. Родила она ему дочку. Потом пустилась во все тяжкие, бросила двухлетнюю дочь. И остался мой сын с ребенком на руках. Стал злым, неразговорчивым, с работы приходил выпившим. Все заботы о ребенке легли на меня. Веду ее в детский сад, а она мне: «Бабушка, а почему у всех мамы есть, а у меня нет?» Сердце рвалось от боли, но опять выстояла. Ходила в церковь, ездила по святым местам, молилась.

Прошлым летом ездили с подругой в Дивеево. Ходила я вдоль канавки Божьей Матери, просила у Бога лучшей доли для сына. Бог услышал меня. Вскоре друг пригласил сына работать в Москву.

Вот уже год, как он там. Неплохо зарабатывает, присылает нам деньги, подарки. За год приезжал три раза, собирается жениться. Хотел летом забрать дочку в Москву, она ходит в третий класс. Но потом решили, пусть здесь окончит начальную школу. С учительницей нам очень повезло.

В суете, в круговерти некогда было подумать мне о своей личной жизни, и перспектива встретить старость в опустевшей квартире не очень радует. А у вас, Галина, и муж есть, и дети рядом. Зачем с бутылкой дружбу водить? Все не так уж плохо. Бросьте пить, поезжайте в Дивеево, там такие силы людям Бог дает! Нет возможности туда съездить — поезжайте в Лаго-Наки, в Свято-Михайловскую Афонскую пустынь. Там есть святой источник — это недалеко от Майкопа. Туда почти каждый выходной приезжают автобусом паломники из Ростова, Краснодара, Ставрополя. И прочитайте в «Айболите» №22 за 2010 год письмо Ю. Б. Бородина «Не могу забыть любимую». Как мужественно человек переживает свое горе, не ударился в пьянство, людям помогает. А у вас все не так уж плохо. Знаю одну семью: муж с женой вырастили двоих детей, потом потеряли красавицу дочь 19-летнюю, а прошлым летом сын умер. Теперь нет ни детей, ни внуков. Вот это горе! Радости дети приносят или огорчения — все равно они дороже всех на свете, ради них и живем! Ну не у всех бывает ладно и складно. Ваши дети живы, здоровы, и благодарите Бога за это! Желаю вам справиться с вашими проблемами! Бог не дает испытаний, которые человеку не под силу.

Нина, Невинномысск, Ставропольский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мокрая подушка

Мой сын постоянно наблюдается сразу у двух педиатров. Но один сыну назначил от рахита витамин D_3, а другой D_2. Каждый педиатр категорически настаивает на своем. Помогите, пожалуйста, разобраться, кто из них прав.

Марина В., Москва

Признаки этого очень распространенного заболевания чаще встречаются у малышей, родившихся осенью и зимой, — им не хватает солнечных лучей, способствующих образованию витамина D. Другая причина рахита — некачественное питание, когда с пищей поступает недостаточное количество витамина. Также рахитом страдают малыши с расстроенным пищеварением, в кишечнике которых витамин D слабо всасывается.

Первые признаки рахита легко пропустить. Малыш капризничает, плачет без всякой причины, мало спит и сильно потеет, о чем свидетельствует мокрая подушка. Раздражая кожу, пот заставляет ребенка вертеть головой, и вскоре на его затылке появляется характерная лысина. Если не принять должных мер, начнут размягчаться и разрастаться кости, принимая самые уродливые формы. Например, вдавливается грудина, утолщаются ребра, становятся выраженными лобные бугры («квадратная голова»). Деформированные челюсти мешают ребенку правильно говорить. Искривленный таз в будущем может не дать девочке самостоятельно родить ребенка, и ей придется делать кесарево сечение. У рахитичных детей поздно появляются зубы, к тому же они часто болят. Неудивительно, что больные малыши развиваются медленнее своих сверстников.

Большинство российских педиатров отдает предпочтение большим дозам масляного раствора витамина D_2. Если рахит запущен, больного малыша кладут в больницу и в течение нескольких дней ему вводят огромные дозы D_2. Если же ребенка лечат дома, то лечение продолжается 4 месяца, а то и полгода. Но в последние полтора десятилетия многие детские врачи стали лечить рахит водным раствором витамина D_3. Этот препарат лучше всасывается в пищеварительном тракте, благодаря чему удается значительно снизить дозы. Поэтому мы бы посоветовали лечить ребенка именно водным раствором витамина D_3 — он эффективнее и безопаснее, чем масляный раствор D_2.

Е. В. Сидоркова, врач-педиатр

На приёме у невролога

СЫН СПИТ ГОЛОВОЙ ВНИЗ...

Сыну 5 лет, он спит вниз головой. Засыпает как обычно, но потом разворачивается поперек кровати, а голову и руки свешивает вниз. Я по несколько раз встаю к нему ночью, укладываю правильно. Сама не высыпаюсь, а сын встает утром хмурый, говорит, что голова болит. Что с ним такое?

Ю. Лукьяненко, Воронеж

У детей это не такое уж редкое явление. Как правило, в такой позе спят после черепно-мозговой травмы — сотрясения мозга, причем даже небольшого (падение на детской площадке, удар мячом по голове) и далеко не всегда по горячим следам этого события — могут пройти месяцы и даже годы. Травма может оставить на память о себе крохотную спайку, мешающую циркуляции спинномозговой жидкости (ликвора), поэтому во сне ребенок неосознанно ищет позу, которая помогла бы ликвору преодолеть запруду. Перекладывая малыша в постели, вы только усугубляете ликвородинамическое расстройство: излишек задержавшейся под оболочками мозга жидкости сдавливает их, вызывая головную боль. Покажите ребенка неврологу. Если диагноз подтвердится, он назначит мочегонные средства и рассасывающую терапию — препараты стекловидного тела и некоторые другие лекарства, способствующие ликвидации спаек.

ВОТ УЖЕ ДВА МЕСЯЦА МАЛЫШКА МОЛЧИТ...

Дочери 1 год и 8 месяцев. Беременность у меня была непростая, роды стимулировали, с ребенком стояли на учете у невролога. К году дочка говорила много слогов, схватывала все на лету. К 1,5 года говорила несколько слов, но при крайней необходимости. Но вот уже почти 2 месяца ребенок молчит. Как вернуть речь?

Ольга, Ростов-на-Дону

Многие исследователи отмечают эту закономерность, если у малыша были проблемы в родах. В 1-1,5 года такие дети нормально начинают говорить первые слова, а потом вдруг замолкают. Эта ситуация связана, вероятно, с родовой травмой. В 2 года посетите логопеда и постоянно занимайтесь дома развитием речи. В 3 года, если речь будет по-прежнему отставать от нормы, начинайте занятия с логопедом. Ваша задача — учить малыша звукоподражаниям, словам типа «ма» (машина), формировать фразы из двух слов, хотя бы лепетных.

И. С. Акопян, детский невролог, врач I категории

ЧЕРЕЗ 4 ДНЯ ТЕМПЕРАТУРА СПАЛА, НО ПОЯВИЛАСЬ СЫПЬ...

Недавно у моего малыша поднялась высокая температура. Вызвала врача, и она поставила диагноз ОРЗ, хотя никаких внешних признаков простуды не было. Через 4 дня температура спала, но по всему телу появилась сыпь. Через день она исчезла. Моя соседка — бывший педиатр — сказала, что это была розеола. Но я о такой болезни никогда не слышала. В чем ее причина, может ли она повториться и какое нужно лечение?

О. Соловьева, Мурманск

Розеола — достаточно распространенное заболевание, чаще всего встречается у самых маленьких детей. Виновник болезни, скорее всего, вирус, но какой-либо опасности для ребенка он не представляет. Болезнь может маскироваться под ОРЗ (иногда даже бывает насморк) и под аллергическую сыпь. Но отличительная ее черта в том, что начинается она с высокой (до 40°С) температуры, она держится 3-4 дня. Как только температура спадет, на туловище, шее, иногда на руках и ногах появляется сыпь, которая держится 2-3 дня, а затем бесследно исчезает. Осложнений в результате болезни не бывает, и лечения она не требует. Хотя при слишком высокой температуре ребенку нужно дать жаропонижающее средство и обильное питье. Тем не менее как только появятся признаки заболевания, надо обратиться к врачу для подтверждения диагноза. Если через 5 дней у ребенка все еще будет продолжаться жар, надо повторно вызвать врача. Чаще всего розеола не повторяется.

Н. С. Великая, врач-дерматолог

На приёме у дерматолога

КОЖА НА ПАЛЬЧИКАХ СНИМАЕТСЯ, КАК ПЕРЧАТКА

Сыну 2,5 года. Недавно у него стала шелушиться кожа на пальчиках, а затем и облезать, снимается, как перчатка. Новая кожа тоже через пару дней слезает, теперь и на ладошках, и на ступнях. Что это?

Екатерина, Курск

Если дерматолог не нашел грибкового поражения, то это так называемый аллергодерматоз — совокупность желудочно-кишечных и неврологических проблем. Смазывайте кожу жирным кремом с добавлением 1 капли масла чайного дерева. Обследуйте органы пищеварения, покажитесь неврологу. Кроме того, возможно, ребенок недавно перенес скарлатину в легкой форме.

Наши цветочки

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

— Как дела, Иришка, в садике у вас?

— Обижает мальчик, и не в первый раз.

— Он влюбился, что ли? Как его зовут?

— Нет, он не влюбился, просто баламут. А влюбился мальчик, маленький такой. Следом он все время бегает за мной, даже повторяет то, что я скажу.

— Ты его покажешь?

— Нет, не покажу...

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

НУ И ЧЁ?

Веду дочку в сад. Нас обгоняет мальчик 5 лет. Его мама плетется сзади. Вдруг мальчик поскальзывается и падает.

— Ну и че? — оборачиваясь, говорит он.

Поднимается, идет дальше. Не проходит и 5 шагов, снова шлепается.

— Я же говорю, пойдем вместе, дай ручку, — зовет мама.

— Ну и че? — отвечает сорванец.

Падать парню явно нравилось. Он уже специально приземляется пару раз, каждый раз комментируя это уже знакомой фразой:

— Ну и че?

Мы с дочкой хихикаем.

— Я сейчас накажу тебя, — не выдерживает мама.

Мальчик остановился. А нам с дочкой стало смешно до такой степени, что я поскальзываюсь и падаю.

— Ну и че? — говорю я.

Научилась.

Е. В. Селезнева, Кировская обл.

Намотай на ус

ПЕДИАТРЫ ДАВНО УЖЕ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ РЫБИЙ ЖИР, ТАК КАК НЕВОЗМОЖНО ПОДСЧИТАТЬ ДОЗУ ВИТАМИНА D. ЗАТО РЫБИЙ ЖИР ТЕПЕРЬ НАЗНАЧАЮТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ТРОМБОЗА СОСУДОВ.

Опять с утра истерика

Никому не нравится рано утром метаться по квартире в поисках своей одежды, детских учебников и, не позавтракав, второпях выбегать из дома в ту минуту, когда уже надо было быть в школе. Как прекратить этот хаос?

1. **Подайте пример.** Не требуйте от детей дисциплины, если сами не можете встать вовремя. Вставайте на 15 минут раньше ребенка. К его пробуждению примите душ, почистите зубы и оденьтесь.
2. **Начните день с улыбки.** Одно теплое слово, сказанное утром, может изменить к лучшему самый трудный день. Так что не сердитесь на малыша.
3. **Все по порядку.** Ребенку гораздо проще собираться, если вы заведете определенный порядок, в котором нужно делать все необходимое, например: подъем, душ, чистка зубов, завтрак, одевание. Так ребенок научится рассчитывать время.
4. **Пусть будет несколько свободных минут.** Не надейтесь, что ребенок моментально проснется, почистит зубы и без возражений наденет все то, что вы приготовили с вечера. Наоборот, исходите из того, что он будет спорить, капризничать и собираться медленнее, чем хотелось бы. Учитывая это, поднимайте его на 15 минут раньше.
5. **Установите правила.** Жестко настаивайте на том, что ребенку нельзя включать телевизор до того, как умоется, почистит зубы, позавтракает и оденется.
6. **Поощряйте малыша за пунктуальность.** Если он успел собраться вовремя или даже немного раньше запланированного времени, ему положен приз, например сказка на ночь или что-нибудь другое, но не менее приятное.
7. **Вечером соберитесь за ужином всей семьей** и расспросите свое чадо о том, как прошел день. Если ребенок устал или расстроен, постарайтесь его поддержать и успокоить.

Д. И. Коновалов, психолог, врач I категории

Есть такая проблема — *На каждый день*

Разговорчики во сне

Во сне периодически разговаривают практически все дети. Причин для этого много. Прежде чем отправиться к врачу, попытайтесь понять, что могло вызвать неспокойный сон вашего малыша.

Не надо волноваться, если:

* ребенок разговаривает во сне после бурно проведенного дня, в течение которого было много сильных и ярких эмоций. Известно, что нервная система ребенка более восприимчива, чем у взрослого, и малышу требуется дополнительное время, чтобы «переварить» события;
* ребенок проговаривает несколько фраз, а потом снова засыпает. Дело в том, что сон состоит из нескольких фаз — глубокого и быстрого поверхностного сна. В данном случае ребенок как бы убаюкивает себя, перед тем как погрузиться в глубокий сон;
* во сне разговаривает ребенок, только что начавший говорить. Внимательные родители наверняка замечали, что дети сначала произносят слова или фразы во сне, а потом озвучивают их наяву. Такие ночные разговоры — своеобразные предшественники будущих дневных бесед.

Сложнее обстоят дела, если сноговорение прерывает сон ребенка и он кричит во сне, скрежещет зубами, а после пробуждения долго не может прийти в себя. В этом случае это может быть одним из симптомов патологии нервной системы. Особенно если и днем ребенок бывает возбужден, агрессивен, замкнут, плаксив. В этом случае надо показать малыша неврологу.

Чтобы попытаться свести на нет ночные разговоры, врачи советуют запретить детям вечером смотреть телепередачи, читать страшные сказки и все то, что может вызвать сильные эмоции. Нужно следить, чтобы в комнате, где спит ребенок, было не слишком жарко — обычно повышение температуры выше 26°С вызывает беспокойный сон.

Купать малыша надо в воде, температура которой не ниже 33 и не выше 36°С. Слишком прохладная вода бодрит, а слишком теплая — вызывает учащение ритма сердечных сокращений, что тоже приводит к нарушению сна. А лучший залог спокойного сна — это доброжелательная обстановка дома и ровные отношения ребенка со всеми членами семьи.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВО СНЕ НЕ ТОЛЬКО ГОВОРИТ, НО И КРИЧИТ, СКРЕЖЕЩЕТ ЗУБАМИ, ПОКАЖИТЕ МАЛЫША НЕВРОЛОГУ.

Намотай на ус

ЧТОБЫ НЕ РАЗВИЛАСЬ АНЕМИЯ

Специалисты выделяют определенный возраст, когда надо особо следить за уровнем гемоглобина в крови младенцев.

Это 4-5 месяцев для недоношенных детей и тех, кто находится на искусственном вскармливании, и 6 месяцев — для грудничков. Как правило, к этому времени в организме крохи заканчивается запас железа, полученный внутриутробно. Поэтому, чтобы у ребенка не развилась анемия, он должен получать этот жизненно важный элемент из пищи.

ПОДОЗРИТЕЛЬНАЯ ПОЗА

Сразу после рождения малыши часто спят с подтянутыми к подбородку ручками, а к животу — ножками. Это так называемая эмбриональная поза.

Именно в таком положении они находились у мамы в животике, поэтому чувствуют себя защищенными. Но если через 2-3 месяца кроха по-прежнему будет предпочитать эту позу всем остальным, покажитесь врачу. Дело в том, что эта особенность может свидетельствовать о повышенном мышечном тонусе (гипертонусе).

ПОСЛЕ КРАСНУХИ — АРТРИТ

Краснуха у детей обычно протекает без осложнений.

И все же изредка отмечаются воспаление суставов (артрит), понижение количества тромбоцитов в крови (тромбоцитопения), воспаление мозга (энцефалит). Поэтому, если вы заметите, что малыш стал вялым, температура тела повысилась до 39°С и держится дольше четырех суток, появились другие необычные симптомы, срочно покажите кроху врачу.

Авторитеты дают советы

Покажи +язычок!

Самые важные функции, которые выполняет язык, — восприятие вкуса и произношение звуков. И язычок неплохо справляется с этим, потому что у него есть верные помощники: кровеносные и лимфатические сосуды, а также нервные окончания. Хорошо, когда все они действуют дружно! Но язычок может «вести себя плохо», если с его хозяином что-то не так.

ОТЫСКАТЬ ПРИЧИНУ — ПОЛДЕЛА

Серьезные заболевания нервной системы — энцефалопатия, детский церебральный паралич, менингит, энцефалит — могут влиять на работу отдельных органов, в том числе и языка. Он становится вялым и бледным из-за того, что недостаточно снабжается кровью. Не назовешь нормальной и такую ситуацию, когда кровь в языке застаивается — это заметно по его синюшному цвету. Если вы заметили что-то подобное у своего малыша, поспешите к врачу, не откладывая дело в долгий ящик.

ЧЕРЕСЧУР МАЛЕНЬКИЙ

Ребенок может родиться со слишком маленьким языком. Специалисты называют это микроглоссией. Помимо проблем с кормлением (у малыша нарушаются процессы сосания, жевания и глотания), такая аномалия в будущем может помешать маленькому человечку нормально произносить звуки. Чтобы не допустить этого, ребенку необходимо провести курс специального массажа и как можно раньше начать занятия артикуляционной гимнастикой. Но прежде вы должны проконсультироваться у двух специалистов: хирурга-стоматолога и логопеда. В особо сложных случаях приходится прибегать к помощи пластического хирурга.

ОН ВЕЛИКАН!

Другая крайность — большой язык. Порой он не умещается в полости рта, буквально вываливаясь наружу. При произношении большинства звуков язык как бы застревает между верхним и нижним рядом зубов. Речь ребенка с таким недостатком производит на окружающих неприятное впечатление, а у малыша со временем могут появиться проблемы психологического характера.

Конечно, ребенка можно научить прятать язык за зубы. Но это длительный процесс, и он требует от малыша больших усилий. Чтобы ускорить и облегчить его, специалисты также советуют использовать массаж и артикуляционную гимнастику.

Слишком большой язык, с гипертрофированной мышечной массой, скорее всего, потребует вмешательства пластического хирурга.

УЗДЕЧКА СДЕРЖИВАЕТ

Под языком можно увидеть пленку, которая как бы соединяет нижнюю поверхность языка с дном ротовой полости. Эту связку называют также подъязычной уздечкой. У одних детей она может быть тонкой и прозрачной, у других — плотной и массивной. Размеры и строение уздечки очень индивидуальны. Иногда эта связка бывает настолько короткой, что малыш практически не может поднять язык вверх. Такая ошибка природы сильно затрудняет процесс кормления, оставляя кроху на голодном пайке, поэтому хирургическое вмешательство бывает жизненно необходимо.

В большинстве случаев короткая подъязычная связка лишь частично ограничивает подвижность языка. Но и тут желательна консультация хирурга-стоматолога и логопеда. Такая аномалия в строении языка заметно тормозит начало произношения звуков. Некоторые из них малыш так и не научится произносить, другие же в его устах будут звучать странно.

Исправить положение помогает надсечение подъязычной уздечки. Это избавит ребенка от страданий в будущем, когда его «странная» речь начнет вызывать насмешки у сверстников. У подростков на этой почве могут возникнуть всевозможные комплексы и неврозы.

Если у ребенка слабые легкие, перемешайте 2 части сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертную ложку крахмала или муки, 2 десертные ложки меда. Давайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день.

«СЛОВНО КАША ВО РТУ»

Язык вообще может быть лишен подъязычной уздечки. Как правило, он выглядит рыхлым, желеобразным. При этом язык трудно заставить принять нужное положение, чтобы произнести тот или иной звук. Когда же это удается, язык как бы застревает и не может перейти в следующую позицию. О такой речи обычно говорят: «Словно каша во рту».

Массаж и артикуляционная гимнастика способны преобразить рыхлый язык. И чем раньше этим заняться, тем успешней пойдет речевое развитие ребенка.

ПРИ ЧЕМ ТУТ ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА?

Все чаще логопеды сталкиваются с проблемой так называемого географического языка. Его поверхность покрыта разводами белого, бурого и розового цвета, очень напоминает очертания материков на карте. При этом поверхность языка блестит, словно отполированная, на ней мало вкусовых сосочков. Чувствительность такого языка слабая, а подвижность ограничена.

ЯЗЫЧОК-СТАРИЧОК

Иногда поверхность языка бывает испещрена глубокими бороздками и морщинками. Ребенок от этого нередко ощущает болезненную сухость во рту. При каждой попытке произнести какой-либо звук он испытывает дополнительные неудобства и поэтому становится замкнутым, постепенно превращаясь в молчуна. Подобная особенность языка часто связана с нарушениями в эндокринной системе, поэтому необходимо показать ребенка опытному эндокринологу.

С. Г. Романов,
педиатр, канд. мед. наук

Ситуация *Не упусти время!*

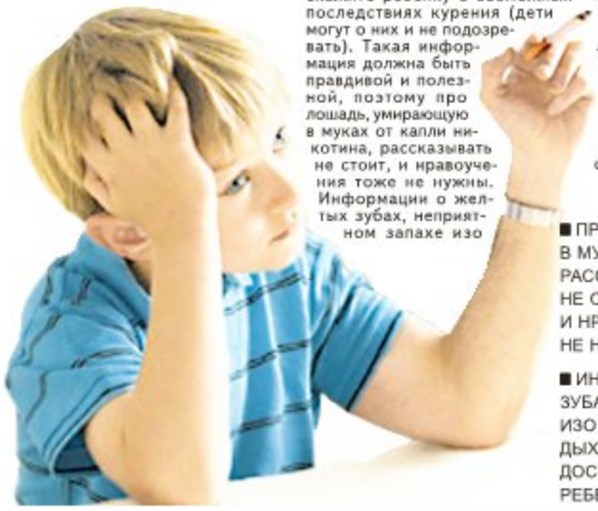
Подросток с сигаретой

Если парень закурил или пока только попробовал сигарету, для родителей это сигнал, который всегда означает, что в жизни подростка не все благополучно, что в ней нет чего-то важного: любви, внимания, общения, уверенности в себе... Как же быть дальше?

Угрозы и запреты на подростков не действуют. Скорее наоборот, они вызывают противоположную реакцию. А вот спокойная беседа — самый действенный способ. Во время этого разговора попытайтесь выяснить у ребенка, во-первых, почему он закурил (сейчас вас должно волновать не количество выкуренных сигарет, а те проблемы, которые за этим стоят, что стало «пусковым моментом»).

Во-вторых, обязательно расскажите ребенку о возможных последствиях курения (дети могут о них и не подозревать). Такая информация должна быть правдивой и полезной, поэтому про лошадь, умирающую в муках от капли никотина, рассказывать не стоит, и нравоучения тоже не нужны. Информации о желтых зубах, неприятном запахе изо рта, затрудненном дыхании может быть вполне достаточно, чтобы ваш ребенок перестал курить!

Перегибы в воспитании также могут подтолкнуть подростка к сигарете. Например, если вы придерживаетесь авторитарного стиля, ему очень хочется вырваться и где-то самоутвердиться. Если слишком опекаете, возможно, ребенок не имеет собственного мнения и легко попадает под влияние сверстников. Может быть, вы не заметили, что ребенок повзрослел, и ему приходится это как-то доказывать. Сигарета, по мнению подростков, один из самых веских аргументов. Так что прежде всего надо искать причину, по которой подросток начал курить, и попытаться разобраться в сложившейся ситуации.



■ ПРО ЛОШАДЬ, УМИРАЮЩУЮ В МУКАХ ОТ КАПЛИ НИКОТИНА, РАССКАЗЫВАТЬ НЕ СТОИТ, И НРАВОУЧЕНИЯ ТОЖЕ НЕ НУЖНЫ.

■ ИНФОРМАЦИИ О ЖЕЛТЫХ ЗУБАХ, НЕПРИЯТНОМ ЗАПАХЕ ИЗО РТА, ЗАТРУДНЕННОМ ДЫХАНИИ МОЖЕТ БЫТЬ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕСТАЛ КУРИТЬ!

Такой случай

В Москве от рук медсестры погибла 2-летняя малышка. Девочка Лиза заболела острым бронхитом. Педиатр районной поликлиники для лечения прописал очень болезненные уколы. Чтобы маленькая пациентка легче их переносила, доктор назначил также обезболивающее лекарство. Утром следующего дня на дом пришла медсестра и набрала в шприц «Лидокаина» сразу из двух ампул. Встревоженный отец девочки специально уточнил: неужели нужно так много колоть? И получил от медсестры утвердительный ответ. Через несколько часов после инъекции Лиза забилась в судорогах. Помочь не смогла даже «скорая» — малышка скончалась. Медсестра, которую подозревают в том, что она перепутала 2%-ный раствор «Лидокаина» с 10%-ным, тем самым превысив дозировку, скрылась от следствия.

Развеем сомнения

Молочные зубки надо беречь

1 Молочные зубки до 4-5 лет чистить не обязательно.

Наоборот! Их надо чистить с 2,5-3 лет — к этому возрасту вырастают все положенные зубки. Чем плотнее они расположены, тем больше вероятность кариеса!

2 Чистить зубки нужно утром во время умывания.

Нет, их надо чистить два раза в день после еды!

3 Молочные зубки пломбировать не надо — все равно выпадут.

Лечить их надо обязательно! От здоровья молочных зубов будет зависеть состояние постоянных.

4 Лечить зубки ребенку может и взрослый стоматолог.

Лучше все-таки обратиться к детскому. Он владеет специальными методами работы и использует особые материалы.

5 Если ставить пломбу, то из светоотверждаемых материалов.

Не стоит этого делать. Такие пломбы могут плохо повлиять на пульпу молочного зуба.

6 Кариес — чисто стоматологическая проблема.

Это общее заболевание организма на фоне снижения иммунитета. Будьте особо внимательны к дырочкам в зубках, если кроха аллергик, недавно перенес корь, скарлатину...

7 Удалять молочные зубки не больно — у них нет корней.

Корни молочных зубов формируются по мере их прорезывания. После 3 лет корни начинают рассасываться, и зуб выпадает без боли. Но если пытаться удалить его до этого, ребенку будет больно.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Пить кофе или не стоит?

1 Кофе повышает эффективность антибиотиков.

К такому выводу пришли иранские ученые из университета Мешхеда. После добавления к антибиотику кофеина действие лекарства на синегнойную палочку усилилось в 2 раза, а на стафилококк — в 4 раза.

2 Кофе не противопоказан беременным.

Свои 3 чашки в день будущая мама может спокойно выпивать, не опасаясь за здоровье малыша. При условии, конечно, что беременность протекает без осложнений.

3 Кофе защищает от подагры.

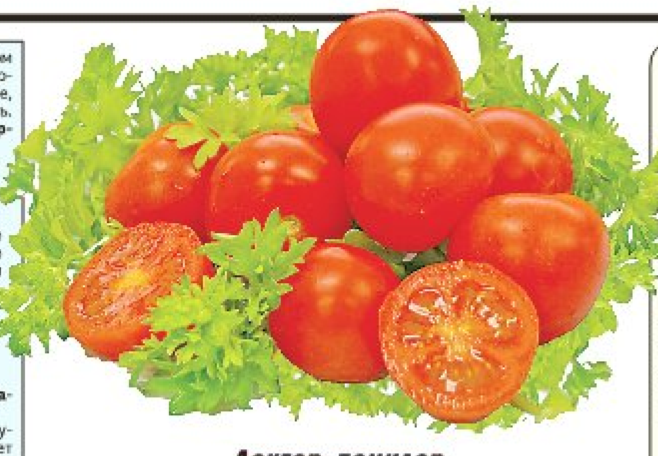
По данным масштабного исследования, которое проводилось в США 6 лет и охватило 50 тысяч мужчин, 4 и более чашек кофе в день на 40% снижают риск развития подагры. Если в прошлом медики рекомендовали страдающим подагрой отказаться от кофе, то теперь им не стоит этого делать.

4 Кофе защищает от цирроза печени.

Каждая дополнительная чашка кофе в день снижает риск алкогольного цирроза печени на 22%. К таким выводам пришли американские ученые, проведя масштабное исследование с участием 125580 мужчин и женщин. Среди любителей кофе было также зафиксировано уменьшение случаев цирроза печени, не связанного с употреблением алкоголя.

5 Кофе снижает вред, наносимый курением.

Риск рака мочевого пузыря у курильщиков возрастает в 7 раз. Но если человек при этом выпивает по 2-3 чашки кофе за день, риск болезни повышается только в 3 раза. Однако онкологи подвергают сомнению благоприятный эффект кофе и подчеркивают, что лучший метод профилактики рака мочевого пузыря — это полный отказ от курения. У бросивших курить риск рака снижается уже через 2-4 года.



Доктор помидор

* Если устали ноги, помассируйте ступни с теплым томатным соком.

* Обожглись? Натерли ногу новыми туфлями? Приложите к больному месту кружочек помидора и подержите около 20 минут.

* Компресс из томатного пюре помогает снять отеки, достаточно приложить к проблемному участку марлю, пропитанную томатным пюре, и подержать всего 15-20 минут.

* Употребление помидоров и томатного сока поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить кровообращение, работу легких, желудка и поджелудочной железы.

* Помидоры — хорошее мочегонное средство, поэтому их полезно употреблять при проблемах с почками и мочевым пузырем.

Пригодится

ОТ НЕВРОЗОВ — ГРИБНОЙ КАГОР

Грибы вешенки являются прекрасным средством от неврозов и используются для профилактики различных опухолей.

Вот рецепт грибной настойки. Вешенки мелко нарежьте и 3 ст. ложки грибов залейте 0,5 л кагора. Неделю нужно настаивать в темном прохладном месте и пить по 2 ст. ложки за полчаса до ужина, а потом — перед сном. Принимайте грибной кагор, пока не закончится настойка.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СУПЧИК

Как скинуть пару ненужных килограммов? В 2 л воды сварите 1/2 стакана овсяных хлопьев (можно предварительно замочить их на пару часов, но это необязательно). В конце варки засыпьте 1 стакан ошпаренного чернослива. Снимите с огня и заправьте ложкой оливкового масла. Не солите и не подслащивайте! В тарелку мелко покрошите яблоко и залейте супчиком. Если покажется невкусно, измельчите пару долек мандарина или апельсина. Есть такое блюдо можно без ограничений!

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

Мелко нарежьте 1 большую головку чеснока, смешайте его с домашним сливочным маслом в соотношении 1:1. Массу нагрейте на водяной бане, выложите на плотную ткань и приложите к больному суставу (например, коленному или локтевому). Сверху перевяжите платком и утеплите. Компресс держите не более 3 часов, а если будет сильно жечь, снимите раньше. После процедуры сустав промойте теплой водой и утеплите.

ПРИ ИШЕМИИ СЕРДЦА

Полезен мед с чесноком: 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока заливают 700 г жидкого меда, тщательно перемешивают и настаивают в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1-2 месяцев. При необходимости лечение можно повторить через 2-3 недели перерыва.

Авторитеты дают советы ***На каждый день***

Диета для сосудов

Атеросклероз — хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, при котором просвет артерий постепенно сужается из-за отложения на их стенках холестерина и других жироподобных веществ. Бороться с атеросклерозом помогает диета.

— Как правильно питаться при атеросклерозе?

— Нужно принимать пищу 4 раза в день в одни и те же часы, последний раз не позднее чем за 3 часа до сна. Большие перерывы в еде плохо влияют на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем. Нельзя переедать! По возможности исключите из питания жирное мясо, колбасные изделия, жирные кисломолочные продукты. При приготовлении пищи лучше пользоваться растительным маслом. Как ни странно, в самом мясе вредных насыщенных жиров обычно меньше, чем во многих мясных продуктах. Например, в нежирной говядине около 10% жира, а в говяжьих сосисках его 20%, в молочной колбасе — 23%, в сырокопченых колбасах — 40-45%. Жирные молочные продукты содержат насыщенных жирных кислот больше, чем мясо животных и птицы.

— Значит, придется отказаться от молочных продуктов? Ведь в них много насыщенных жирных кислот, а в сыре еще и холестерина много...

— Нет, совсем исключать из рациона сыр, сливочное масло, сметану не нужно и, конечно, не нужно съедать их помногу. Тем, кто борется с холестерином, рекомендуется есть сыры жирностью не более 17%, например «Олтерманн».

— Какие масла полезны при атеросклерозе?

— Льняное, подсолнечное, кукурузное, арахисовое масла полезны при атеросклерозе, а также ишемической болезни сердца. Они нормализуют свертываемость крови, улучшают состояние организма при артериальной гипертонии. Полезно есть морскую рыбу: сельдь, тунец, скумбрию, палтус, лосось, причем регулярно, по 100-150 г в виде различных блюд 2-4 раза в неделю.

— Сколько можно есть яиц при атеросклерозе?

— Желательно не больше 2-4 яиц в неделю, в зависимости от уровня холестерина в крови. Сейчас врачи рекомендуют употреблять яйца и при атеросклерозе. Дело в том, что желток яйца богат не только холестерином, но и лецитином — веществом, которое способствует выведению холестерина из крови и препятствует его отложению в сосудистых стенках. Но есть еще два хороших пищевых источника лецитина — это нерафинированные растительные масла и пахта, к тому же она нежирная.

Полезно есть морскую рыбу: сельдь, тунец, скумбрию, палтус, лосось, причем регулярно, по 100-150 г в виде различных блюд 2-4 раза в неделю.

— Какие овощи и фрукты должны быть в рационе при атеросклерозе?

— Овощи и фрукты особенно полезны при атеросклерозе, так как они связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма. Полезнее всего черная смородина, свекла, яблоки, сливы, апельсины, морковь, капуста. Хорошо снижают холестерин овсяные отруби: они более эффективны, чем пшеничные. В сутки рекомендуется потреблять 1/2 стакана овсяных отрубей или 500 г яблок (свеклы, капусты или моркови).

— Какие еще продукты особенно полезны при атеросклерозе?

— Продукты с большим содержанием солей магния: магний тормозит образование холестерина и способствует его выведению с желчными кислотами. Солями магния богаты соя, овсяная, гречневая и пшенная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби. Также полезны морепродукты: морская капуста, кальмары, мидии, креветки. В них содержится много йода, который стимулирует образование гормонов щитовидной железы, а они активизируют распад холестерина.

Советы людям, страдающим атеросклерозом

* Ежедневно утром натощак выпивайте 2 стакана горячей (насколько терпимо) воды. Эта процедура очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.

* Смешайте в равных частях свежевыжатый сок репчатого лука и мед. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

* Пропустите через мясорубку 1 кг сельдерея, по 100 г чеснока и корня хрена, 2 лимона, сложите в стеклянную посуду, обвяжите ее марлей и поставьте в теплое место на 12 часов. Затем эту емкость поставьте в прохладное место на трое суток. После этого отожмите сок и принимайте его по 1 десертной ложке за 15 минут до еды 3 раза в день в течение 2 месяцев. Сделайте перерыв на 1-1,5 месяца, после чего курс лечения повторите.

* Ежедневно полезно съедать по 1 дольке чеснока: мелко нарежьте его и положите на кусок хлеба.

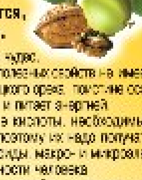
* Принимайте порошок морской капусты: по 1/2 чайн. ложки на ночь, запивая водой. Курс лечения — 15-30 дней.

* Положите 800 г натертого хрена в 2-литровый термос, залейте 1 л кипятка и настаивайте ночь. Утром процедите, добавьте к настою 100 г водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

И. А. Боровицкий, врач-диетолог, кандидат мед. наук

Умное масло

В одном персидском медицинском трактате говорится, что плод ореха — мозг, а выжатое из него масло — ум.



Считается, что грецкий орех — это одно из чудес, созданных природой, которое по совокупности полезных свойств не имеет себе равных в растительном мире. А масло грецкого ореха, пожалуй, особенное — оно хорошо усваивается, тонизирует и питает энергией.

В нем содержатся ненасыщенные жирные кислоты, необходимые для организма, но не вырабатываемые им, поэтому их надо получать из пищи. Входящие в состав масла каротиноиды, макро- и микроэлементы также важны для жизнедеятельности человека.

Масло известно как натуральное целебное средство для здорового питания. При регулярном употреблении повышает гормональную активность, способствует обновлению клеток, нейтрализует действие токсинов, снижает уровень холестерина в крови.

Растительное масло грецкого ореха **DIAL EXPORT** получено холодным прессованием, что позволяет сохранить в нем весь полезный состав ореха. Оно придаст особенный вкус блюдам кавказской и французской кухни, подчеркнет аромат салатов и холодных блюд, обогатит домашний хлеб и выпечку. Питательная ценность грецкого ореха выше сливочного масла, молока и мяса, поэтому это масло считается одним из основных ингредиентов многих современных диет. Для улучшения работы мозга, сердца и печени, для концентрации внимания и улучшения памяти лучшего масла не найти. Оно укрепит иммунную систему и защитит от простудных заболеваний, а также поможет вам справиться с депрессией и апатией.

Коллекция **DIAL EXPORT** бережно собрана из самых лучших масел. Каждое из них абсолютно натуральное, изготовлено только из самого качественного сырья и не содержит консервантов, ароматизаторов и искусственных добавок.

Реклама с 38

Это и другие растительные масла ТМ DIAL EXPORT вы можете приобрести в магазинах «Седьмой Континент», «Алые Паруса», «Азбука Вкуса», «Глобус Гурмэ», «Ашан», «Перекресток», «Карусель», «О'Кей», «Бахетле», «Табрис», «Командор», «Красный Яр», «Главмаг», «Дом Еды», «Ман», «Купец», «Звездный», «Монетка».

www.dialexport.ru

Сертифицировано

ООО «Диал-Экспорт», 117418, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 49. ОГРН 5077746050962

Берегите печень

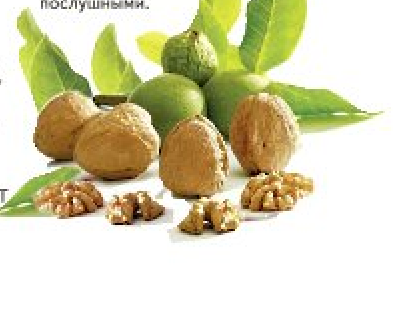
ЗА ВЫВЕДЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА ИЗ ОРГАНИЗМА ОТВЕЧАЕТ ПЕЧЕНЬ. В НЕЙ ОН ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖЕЛЧНЫЕ КИСЛОТЫ, КОТОРЫЕ ЗАТЕМ УДАЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ. КАК ТОЛЬКО ПЕЧЕНЬ ДАЕТ СБОЙ, ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН ЦИРКУЛИРУЕТ В НЕЙ И НЕ ВЫВОДИТСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ЕСТ ЖИРНОГО И КОПЧЕНОГО. ОН ВООБЩЕ НЕ ПОКИДАЕТ ОРГАНИЗМ В ОТЛИЧИЕ ОТ ХОРОШЕГО ХОЛЕСТЕРИНА.

Грецкий орех

* **При гипертонии, туберкулезе,** атеросклерозе и предрасположенности к ним рекомендуется принимать масло грецкого ореха с медом: 1 чайн. ложка масла + 1 чайн. ложка меда 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

* **Для очищения печени** и желчных протоков принимайте по 1 десертной ложке масла грецкого ореха перед сном, но не ранее чем через 2 часа после ужина, не запивая водой.

* **Для укрепления волос** смешайте 2 ст. ложки масла грецкого ореха, 1 яйцо (предварительно взбейте), 1 чайн. ложку меда и полученную смесь втирайте в кожу головы. Утеплите теплым полотенцем и оставьте на полчаса. Затем вымойте голову обычным шампунем. После такой маски волосы станут крепкими, здоровыми и послушными.



Сам себе доктор

Кисель — полезная еда

Кисели обладают сильным обволакивающим действием, поэтому их полезно пить при хронических желудочно-кишечных заболеваниях. Это также прекрасное средство для восстановления сил у людей, ослабленных хроническими недугами, перенесших хирургические операции. И наконец кисели вкусны.

* Самый популярный — **овсяно-молочный** кисель. Он готовится так. Хлопья геркулеса разведите холодным молоком и оставьте для набухания (на 100 г хлопьев — 2 стакана молока). Когда крупа разбухнет, молоко отфильтруйте через ситечко и поставьте на огонь. В закипевшее молоко осторожно добавьте, помешивая, 1 ст. ложку крахмала и мед (или сахар) по вкусу. Просто приготовить и **молочный кисель:** влейте в кастрюлю 3 стакана молока, вскипятите. Разведите 2 ст. ложки крахмала в стакане воды и добавьте в молоко, тщательно помешивая. Кипятите на медленном огне еще 3-5 минут. Затем положите мед или сахар. Овсяно-молочный и молочный кисели полезны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пить их рекомендуется ежедневно по стакану в течение месяца.

* **Кисель из шиповника** полезно регулярно пить при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. 2 ст. ложки сухих измельченных ягод шиповника залейте 3 стаканами воды, поставьте на огонь и кипятите на медленном огне под крышкой 10-15 минут. Охладите и процедите. Затем в теплой воде разведите 2 ст. ложки крахмала и мед (или сахар) по вкусу и влейте, помешивая, в отвар шиповника.

* Очень полезен **малиновый кисель.** Летом его готовят из свежих, а зимой — из сушеных ягод: надо прокипятить в 2 стаканах воды в течение нескольких минут 2 ст. ложки свежей (или сухой) малины, затем слегка охладить, процедить и вылить, энергично помешивая, в емкость, положив в нее десертную ложку крахмала.

* **Кисель из клубники.** В нем много витамина С и фолиевой кислоты. Он обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием, укрепляет иммунитет и нормализует артериальное давление.

* **Кисель из смородины** полезен при сосудистых заболеваниях, повышенной ломкости капилляров и для стабилизации артериального давления. Готовят кисель из клубники и смородины так же, как и малиновый.

* **Цитрусовый кисель** готовится с соком лимона или апельсина. В 2 стакана крутого кипятка отожмите сок из половины лимона или одного апельсина, добавьте по вкусу сахар. В стеклянную или эмалированную емкость положите 1 ст. ложку крахмала, разведенного небольшим количеством воды, и вылейте в нее цитрусовую смесь. Такой кисель очень полезен при аденоме предстательной железы.

* При любых видах простуды помогает **калиновый кисель.** Сначала разведите 1 ст. ложку крахмала в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Затем смешайте 50 мл сока калины с сахаром или медом и залейте 2 стаканами горячей воды. В смесь влейте крахмал и тщательно перемешайте.

* **Яблочный кисель** полезен при проблемах с печенью. Нарежьте дольками несколько яблок, залейте 2 стаканами кипятка, проварите несколько минут. Разварившиеся яблоки выньте, протрите через сито и положите в отвар. Смешайте с разведенным крахмалом и перемешайте. Лечение нужно проводить в течение месяца, выпивая по 1 стакану яблочного киселя 2 раза в день.

* **Кисель из меда и лимонного сока** — идеальный ужин для желающих похудеть!

На 75-80 г меда потребуется 800-900 г воды, 2-3 чайн. ложки сока лимона, 2-3 ст. ложки сахарного песка, 4-5 чайн. ложек картофельного крахмала.

В горячую воду положите лимонную цедру и дайте настояться 20-25 минут. Затем цедру удалите, всыпьте сахар, доведите до кипения и влейте, помешивая, разведенный картофельный крахмал. Смесь снова доведите до кипения, снимите с огня, влейте в нее отжатый из лимона сок, добавьте мед. Хорошо размешайте, разлейте в эмалированную посуду и охладите.

* **Яблочный кисель с клюквой или облепихой** — прекрасное начало дня: минимум калорий, максимум энергии!

На 3 яблока и 1-2 ст. ложки клюквы или облепихи потребуется 700-800 г воды, 4-5 ст. ложек сахара, 4-5 чайн. ложек картофельного крахмала, 1/4-1/8 чайн. ложки лимонной кислоты.

Яблоки мелко нарежьте, залейте горячей водой, варите до размягчения, а затем протрите вместе с отваром. Клюкву или облепиху тщательно разомните, залейте холодной кипяченой водой, перемешайте, отделите сок от мезги. Из мезги приготовьте отвар, процедите, соедините с протертыми яблоками, добавьте сахар, лимонную кислоту и доведите до кипения. Влейте, помешивая, разведенный картофельный крахмал, смесь снова доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте отжатый сок ягод, перемешайте, разлейте в посуду и охладите.

Вместо соли

Морской капустой можно заменить соль. Сушеную морскую капусту измельчите в кофемолке. Также измельчите семена болгарского перца и перемешайте оба порошка. Этой смесью заправляйте блюда вместо соли — будет необыкновенно вкусно. Вместо семян болгарского перца можно использовать горошинки горького перца — получится великолепная острая приправа, которой полезно посыпать пищу. К порошку можно добавить измельченные в кофемолке сухие травы — петрушку, сельдерей, имбирь, гвоздику. Храните эти приправы в баночке под плотно закрывающейся крышкой.

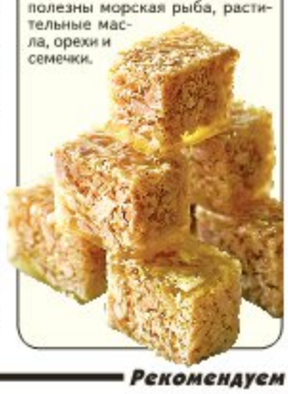
Спрашивали? Отвечаем

Холодец — лекарство при артрозе?

Каждый день ем говяжий холодец. Говорят, что он помогает при артрозе коленных и тазобедренных суставов. Так ли это?

Е. Мязникова, Московская обл.

Холодец — не лекарство от артроза, но для суставов он действительно полезен. А все благодаря содержащемуся в нем коллагену. Из него состоят наши хрящи. Немало коллагена и в куске постной свинины. А вот коллаген говядины усваивается хуже, чем свиной. Однако если есть холодец ежедневно, вреда будет больше, чем пользы. Ведь в нем много холестерина и калорий. Поэтому людям с лишним весом или сосудистыми проблемами такое блюдо не подойдет. Тем, у кого плохо работает желудок, печень или почки, полезнее готовить фруктово-ягодное желе. Желатин, подобно коллагену, препятствует изнашиванию суставов и связок. Но усваивается, к сожалению, хуже. Для суставов полезны морская рыба, растительные масла, орехи и семечки.



Не упусти сезон

Овощи и фрукты не покупайте впрок

1. Старайтесь покупать наиболее свежие овощи и фрукты. Чем дольше они добираются до вас, чем дольше лежат на рынке, тем меньше от них пользы. Уже через неделю после того, как овощи снимают с грядки, витаминов в них становится на 50% меньше, особенно если их хранить не в холодильнике.
2. Свет и воздух уменьшают содержание в них витамина С. Покупайте их по надобности, а не впрок.
3. Замороженные и консервированные фрукты порой полезнее свежих, поскольку их консервируют или замораживают сразу после уборки. Например, консервированная кукуруза, абрикосы и крыжовник содержат больше витамина С, чем те же самые свежие овощи и фрукты.
4. Готовьте овощи как можно более крупными кусками — нарезка снижает содержание витаминов.
5. Сырые овощи и фрукты нужно употреблять ежедневно, лишь некоторые становятся полезнее после тепловой обработки. Например, вареные или консервированные помидоры содержат больше полезного ликопина, чем свежие, а вареная морковь больше каротина, чем свежая.

Рекомендуем

От моркови больше крови

МОРКОВЬ ПОЛЕЗНА И В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, И В ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ, САМА ПО СЕБЕ И В ЛЮБОМ БЛЮДЕ.

* В народной медицине для снижения кислотности желудочного сока принимают по 1/2 стакана свежего морковного сока натощак 1 раз в день. Для достижения большего эффекта его чередуют с картофельным соком.

* Морковь, сваренная в молоке, полезна при расстройстве пищеварения. Для улучшения пищеварения полезен морковный сок, смешанный в равных долях с медом.

* При геморрое пьют чай из морковных листьев.

* Чтобы была здорова печень, рекомендуется утром вместо завтрака выпить 1/2 стакана свежего морковного сока, смешанного в равных долях с горячим молоком. Завтракать после этого лучше спустя 30 минут.

* При лечении заболеваний печени и желчного пузыря пьют отвар или настой моркови вместе с петрушкой.

* Чтобы удалить песок из мочевыделительной системы, пьют отвар морковной ботвы по 1/2 стакана 3 раза в день. Для усиления мочегонного действия отвар делают из ботвы моркови и надземной части петрушки, взятых в соотношении 2:1.

* В этих же целях применяют и настой из самой моркови. Заливают 1 ст. ложку мелко раздробленной высушенной моркови 1 стаканом крутого кипятка и настаивают в термосе 6-8 часов, процеживают. Принимают горячий настой по 1/2 стакана за 1 час до еды 3 раза в день.

* При камнях в почках и печени в народной медицине применяют сбор, состоящий из 2 частей семян моркови и травы хвоща полевого, 1 части травы спорыша и семян укропа: заливают 1 ст. ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 5 минут, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают горячим по 1/2 стакана 3 раза в день курсами по 2 месяца.

* В моркови содержатся фитонциды, которыми знамениты лук и чеснок, поэтому она способствует очищению полости рта от микробов, если грызть ее чаще.

* Морковным соком полезно полоскать горло и полость рта при ангинах и стоматитах, гриппе и простуде. А еще лучше добавить кашицу из 2-3 зубков чеснока в 1 стакан свежего морковного сока и принимать его за 30 минут до еды 2 раза в день в течение 3-4 дней.

* При простудном насморке смешивают 4 части свежего морковного сока с 3 частями растительного масла, 1 частью сока чеснока и закапывают по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

* Потеряли голос? Измельченную среднюю морковь варят в 0,5 л молока до готовности, процеживают. Теплый отвар пьют медленно и полощут им горло. И так до тех пор, пока голос не восстановится.

* Не нравится вкус чистого морковного сока? Можно положить в стакан ломтик лимона.

* Морковь — хороший сердечный целитель. Она снимает усталость сердечной мышцы, а содержащиеся в моркови соли кобальта снижают кровяное давление, стимулируют образование гемоглобина, способствуют выработке витамина B_{12}. При инфаркте миокарда пить свежий морковный сок врачи рекомендуют через 2-3 недели.

* Имеется много рецептов и от гипертонии. Самый простой — смесь соков моркови и хрена. Мелко натирают 1 стакан хрена, заливают его водой в равных долях, настаивают 36 часов и отжимают сок. Добавляют такое же количество свежеотжатого морковного сока, меда и по желанию сок 1 лимона в 1 стакан сока хрена, смесь хорошо перемешивают. Принимают по 1 ст. ложке смеси за 1 час до еды 3 раза в день или через 2-3 часа после еды в течение 2 месяцев.

* Еще лучший эффект дает смесь из взятых по 1 стакану соков моркови, свеклы, редьки и хрена. К ней еще добавляют 0,25 стакана водки, настаивают 24 часа и добавляют сок 1 лимона. Принимают по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день или через 2-3 часа после еды в зависимости от кислотности желудочного сока. Хранят смесь в холодильнике. При язве желудка эта смесь противопоказана.

* Морковь улучшает зрение, соперничая с черникой. При катаракте, конъюнктивите морковный сок пьют как лекарственное средство.

* Свежим морковным соком смазывают полость рта у детей, страдающих молочницей.

* Мелко натертую морковь прикладывают к ранам и язвам для очищения их от гноя и быстрого заживления.

Простенько, но со вкусом

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

8 картофелин, 2 ст. ложки муки, по 50 г свежего укропа и петрушки, растительное масло, панировочные сухари, листья салата для сервировки, соль, черный молотый перец.

Картофель очистите, отварите и разомните. Добавьте просеянную муку, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, соль, перец и вымесите гладкое картофельное тесто. Из получившейся массы сформируйте небольшие круглые биточки толщиной не больше 1,5 см, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на хорошо разогретом растительном масле по 3-4 минуты с каждой стороны. Готовые котлеты необходимо выкладывать на бумажную салфетку, сложенную в несколько раз, чтобы она впитала лишнее масло. При подаче на стол биточки выложите на листья салата.

РАГУ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 кг цветной капусты, 200 г мяса, 200 мл молока, 30 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец.

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите до полуготовности в подсоленной смеси молока и воды (пополам). Мясо нарежьте очень тонкими полосками и обжарьте на сухой сковороде до образования поджаристой корочки. Форму для запекания изнутри натрите чесноком, смажьте сливочным маслом. Выложите в нее капусту и мясо, посолите, поперчите и запекайте в духовке около 15 минут. Подавать рагу к столу лучше всего в форме, в которой оно готовилось. В качестве соуса можно подать растопленное сливочное масло.

ДЕРЕВЕНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ

600 г картофеля, 400 г говяжьего фарша, 2 репчатые луковицы, 2 моркови, 150 мл 20%-ных сливок, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки для украшения.

Картофель очистите, нарежьте четвертинками и отварите до готовности в подсоленной воде, затем приготовьте из него пюре, добавив в картофель теплые сливки и половину сливочного масла. Лук мелко нарубите, морковь нарежьте кружочками, все смешайте с фаршем, посолите и поперчите. Керамическую форму для запекания смажьте маслом, выложите фарш, сверху — картофельное пюре и поставьте в разогретую до 160°С духовку на 35 минут. При подаче на стол украсьте петрушкой.

Спагетти с базиликом

3 пучка свежего базилика, 3 зубчика чеснока, 50 г кедровых орехов, соль, 100 мл растительного масла, 50 г тертого сыра, черный перец, 400 г спагетти.

Вымойте базилик и отделите листочки от стеблей. Чеснок мелко нарежьте. Базилик, чеснок, очищенные кедровые орешки, 1 чайн. ложку соли вместе с 50 мл оливкового (или другого растительного) масла тщательно измельчите в миксере. Понемногу добавляйте в полученную массу сыр и оставшееся масло. Посолите и поперчите. Спагетти варите в большом количестве соленой воды, выложите на дуршлаг. Чтобы соус не был слишком густым, можно добавить в него пару ложек горячей воды, в которой варились спагетти. Спагетти при желании посыпьте измельченными кедровыми орехами и тертым сыром.

Смешайте муку, яичные желтки, щепотку соли и молоко. Оставьте на 15 минут. Охладите белки. Грибы разрежьте на 4 части, обжарьте в растительном масле. Кабачок и перец порежьте кубиками, обжарьте и смешайте с жареными грибами. Колбасу нарежьте тонкими полосками, добавьте к овощному фаршу. Влейте в массу сливки. Приправьте солью, перцем. Белки взбейте и перемешайте с тестом. Испеките тонкие блины. На каждый блин положите по 2-3 ст. ложки начинки и сложите его пополам. Сразу же подавайте на стол, украсив зеленью.

Блины, фаршированные овощами

300 г муки, 3 яичных желтка, 400 г молока, 300 г шампиньонов, 1 маленький кабачок, 3 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки сливок, 100 г колбасы, соль, перец.

Витамины с грядки

Зелени! Да побольше!

Окрошка мясная

1 л хлебного кваса, 100 г вареной говядины, 2-3 свежих огурца, 2 вареных яйца, 1/2 ст. ложки готовой горчицы, полпучка зеленого лука, полпучка зелени укропа, соль, сахар — по вкусу.

Отварную говядину и огурцы нарежьте кубиками. Зеленый лук и укроп мелко порежьте. Яйцо очистите, желтки выньте и протрите через сито, а белки порежьте кусочками. Смешайте желтки с солью, сахаром, горчицей, хорошо разотрите, затем понемногу влейте хлебный квас, все время размешивая. Добавьте мясо, огурцы, яичные белки, зеленый лук и укроп и все хорошо перемешайте.

Суп мясной со шпинатом

500 г нежирной говядины, 500 г шпината, 2/3 стакана сметаны, 1-2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, поллимона, 2 вареных яйца, зелень укропа и зеленого лука, соль — по вкусу.

Отварите мясо до готовности, выньте, остудите и нарежьте ломтиками. Яйца очистите, порежьте дольками или кружочками. Зелень мелко нарежьте. Шпинат вымойте, облейте кипятком, отожмите и измельчите. Растопите сливочное масло, выложите шпинат, посыпьте мукой и потушите, добавив немного соли. Переложите шпинат в бульон, вскипятите. Тонко нарежьте лимон, положите в тарелки вместе с мясом и рублеными яйцами. Залейте горячим супом, заправьте сметаной и зеленью.

Из почты «Айболита»

Рецепты блюд, которые понравятся и сердечникам, и желудочникам

Маме 83 года, она сердечница, страдает стенокардией. Старший сын болен язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Пишу рецепт блюда, которое, надеюсь, понравятся и тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта, особенно язвой желудка, и тем, у кого больное сердце.

Рисовый слизистый суп на молоке (для желудочников)

100 г риса, 1 л молока, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 600 г воды, 2 чайн. ложки сахара, ванилин, соль.

Рис промойте в теплой воде, измельчите, подсушите и варите на слабом огне до полного разваривания. Далее слизистый отвар процедите через двойной слой марли. Добавьте 900 г горячего молока и доведите до кипения на малом огне. Яйцо смешайте с оставшимися 100 г горячего кипяченого молока и влейте в суп. Добавьте сливочное масло, соль, сахар, ванилин.

Запеченный картофель (для сердечников)

300 г картофеля, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г ржаных сухарей, 1/2 стакана огуречного рассола, 15 г корня петрушки, 15 г жженого сахара, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Отварите картофель в мундире, очистите и поместите на дно кастрюли. Залейте сверху растопленным сливочным маслом, положите специи. Ржаные сухари измельчите и насыпьте сверху. Кастрюлю накройте крышкой, поместите в духовку и оставьте на 10 минут. Затем сверху выложите нарезанный лук, посыпьте оставшимися сухарями и снова поместите в духовку на 15 минут. Огуречный рассол на маленьком огне доведите до кипения, положите в него корень петрушки, добавьте жженый сахар, растворенный в воде, и кипятите 5 минут, постоянно помешивая. Перед подачей на стол готовый печеный картофель полейте огуречным соусом.

Рифкат Анатольевич Курбан, Казахстан

Лечебное меню

Для тех, кто болен диабетом

Кефирный борщ

75 г обезжиренного кефира, 60 г свеклы, 30 г свежих огурцов, 25 г сметаны, по 10 г зеленого лука и пшеничных отрубей, 5 г зелени, половина яйца.

Охлажденный кефир хорошо размешайте и разведите холодной кипяченой водой. Вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарежьте тонкой соломкой, лук нашинкуйте, все овощи перемешайте, залейте кефиром, добавьте подготовленные отруби. При подаче на стол в тарелку с борщом положите сваренное вкрутую яйцо, сметану, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Паровые биточки

50 г говядины, 20 мл молока, 15 г подготовленных отрубей, 4 г сливочного масла.

Мясо нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку, добавьте молоко, подготовленные пшеничные отруби, сливочное масло, хорошо перемешайте. Сформуйте биточки и отваривайте их на пару 20-25 минут.

Грибные голубцы

150 г капусты, 100 г грибов, 40 г сметаны, по 15 г репчатого лука и сливочного масла, 1 вареное яйцо, зелень.

Кочан капусты отварите в подсоленной воде до полуготовности, разберите на листья, срежьте с них стебли. Грибы обжарьте с луком, смешайте с рублеными зеленью и яйцом. Фарш заверните в капустные листья, залейте сметаной и запеките.

Овсяная каша с отрубями

200 мл воды, 100 г молока, по 40 г овсяной крупы и пшеничных отрубей, 10 г сливочного масла.

Отруби просейте и всыпьте в кипящую воду, варите 10 минут. Добавьте крупу и масло, варите, периодически помешивая, на медленном огне 2 часа. Подавайте с молоком.

На десерт

Торт из сухофруктов

300 г сухого печенья, по 200 г изюма, кураги, чернослива, инжира и фиников, по 50 г фундука, кешью, миндаля и грецких орехов, жидкий мед.

Сухофрукты освободите от косточек, промойте, залейте кипятком, оставьте на 2-3 минуты, затем слейте воду, сухофрукты измельчите. Орехи также очистите, слегка обжарьте и измельчите. Печенье покрошите. Все смешайте и залейте медом в таком количестве, чтобы каждый кусочек смеси был лишь слегка им смазан. Затем сладкую массу выложите на лист пергамента, придайте любую форму, заверните, сверху положите доску и груз. Выдержите несколько часов, чтобы торт спрессовался. И у вас получился самый полезный торт.

Лилия Смирнова, Тюмень

АЧМА

Для теста: 1,5 кг муки, 150 г масла, 2 яйца, 0,5 л молока, 1 ст. ложка сахара, по 1/2 чайн. ложки соды и соли. Для начинки: 1 кг сыра (адыгейского или сулугуни), 400 г масла, 7 яиц, 1 стакан воды.

Замесите крутое тесто, в тесто положите белки, желтки оставьте для смазки, разделите приготовленное тесто на 6 частей. Для начинки растопите масло. Если сыр адыгейский, разомните руками, сулугуни натрите на терке. Немного посолите 7 яиц и 1 стакан теплой воды, хорошо взбейте вилкой. Приготовьте 2 эмалированные миски с водой, одну поставьте на огонь, чтобы вскипела, и снимите ее с огня, вторая должна быть с холодной водой. Одну из частей теста раскатайте в муке, уложите в глубокий противень, смазанный маслом. Смажьте тесто маслом, равномерно посыпьте сыром — это сырой слой. Следующие 2-й, 3-й, 4-й, 5-й слои — «вареные». Их также раскатайте на муке, затем осторожно возьмите каждый за край, окунайте в горячую воду на 30-40 секунд, опустите в холодную, выньте, дайте воде стечь и выложите на противень. Все слои смажьте маслом и посыпьте сыром. Последний слой, как и первый, — сырой, его обильно смажьте желтками. До выпечки все нарежьте на 24 части, поставьте в горячую духовку на средний огонь на 30-40 минут. Блюдо будет готово, когда оно подрумянится.

В. Гонти, Геленджик

Обедаем дома

ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ

300 г говяжьей печени, 1 луковица, 2-3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, любая зелень, соль — по вкусу.

Печень почистите, порежьте небольшими кусочками, посыпьте мукой. Лук нашинкуйте, обжарьте вместе с печенью на разогретом масле. Добавьте сметану и тушите 10-15 минут. Посыпьте мелко нарезанной зеленью и потушите до готовности.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ И ГОВЯДИНЫ

300 г отварной красной фасоли, 2 головки белого лука, 200 г отварной говяжьей вырезки, 4 зубчика чеснока, 100 г томатной пасты, соль, черный перец горошком, укроп.

Томатную пасту поместите на горячую водяную баню и прогрейте. Через 10 минут добавьте в нее мелко нарубленный чеснок и нарезанный полукольцами репчатый лук. Посолите, поперчите и снимите с огня. Говядину нарежьте крупными кубиками, смешайте с готовой фасолью, залейте томатным соусом, перемешайте и уберите в холодное место. Подавайте такой салат на следующий день, когда он как следует настоится. Кстати, такая сытная закуска может заменить завтрак. Перед подачей салат посыпьте сушеным или свежим укропом и свежемолотым черным перцем.

ЗЕЛЁНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

400 г слегка зачерствевшего белого хлеба, 400 мл молока, 250 г шпината, соль, 140 г сливочного масла, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, несколько листиков шалфея, перец, мускатный орех, 3 яйца, 200 г тертого сыра, 80 г муки.

Хлеб нарежьте кубиками, положите в миску, залейте кипящим молоком и оставьте постоять 1 час. Шпинат слегка отварите в небольшом количестве соленой воды. Охладите, слейте воду и измельчите шпинат. Разогрейте на сковороде сливочное масло и подрумяньте на нем лук. Добавьте несколько нарезанных листиков шалфея, шпинат, хлебную массу, яйца и 100 г сыра, приправьте. В полученную массу добавьте муку, замесите тесто и поделите на 5 частей. Из каждой сделайте валик и разрежьте на кусочки. Сделайте шарики. Соленую воду доведите до кипения, положите фрикадельки и варите 8-10 минут. Выньте и дайте воде стечь. Растопите масло, положите в него листики шалфея, оставьте на пару минут постоять, а затем полейте фрикадельки. Посыпьте сыром.

Бутерброды

...ОСТРЫЕ С СЫРОМ

Кусок твердого сыра надо натереть на терке, выдавить пару зубчиков чеснока. Туда же порубить укроп, добавить майонез и хорошо перемешать. Ломтики белого хлеба слегка намазать сливочным маслом, сверху — нетонким слоем сырной массы.

...С ОРЕХАМИ, СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

Чеснок очистите, потолките в ступке, добавьте ядрышки кедровых орехов, снова потолките. Добавьте лимонный сок, немного растительного масла, соль, перемешайте до однородной массы. Полученную пасту выложите на ломтики черного хлеба, посыпьте тертым сыром, свежим укропом или петрушкой.

...С ПОМИДОРОМ

Помидор нарежьте кружочками. Чеснок пропустите через пресс, смешайте со сливочным маслом и выложите на черный хлеб. Сверху положите кружочки помидора, посыпьте сыром, посыпьте красным молотым перцем и прогрейте в микроволновке 40 секунд.

Ещё та проблема

ДИЕТИЧЕСКИЙ ГРЕЧНЕВЫЙ СУП

1 небольшая морковь, 2 картошки, 1/2 стакана гречки, соль по вкусу.

Гречку промойте, залейте 1,5 л холодной воды, добавьте натертую на мелкой терке морковь и нарезанную небольшими кубиками картошку. Когда вода закипит, сделайте маленький огонь и варите суп под крышкой до готовности овощей и гречки. Посолите. В тарелку с гречневым супом по желанию можно добавить 1 чайн. ложку растительного масла.

«АНТИГАСТРИТНЫЙ» СУП

1-2 картошки, 5 чайн. ложек круглозернистого риса, 100 г сырого кабачка, 1 морковь, соль по вкусу.

В 1 л холодной воды положите очищенные и нарезанные картофель и кабачок, кастрюлю поставьте на огонь. Почистите и натрите на крупной терке морковь, опустите в кастрюлю, добавьте рис. Когда суп закипит, убавьте огонь и варите до готовности овощей и риса. Почти готовый суп посолите. По желанию в тарелку добавьте немного растительного масла и зелень. Этот суп действительно помогает, но при обострении гастрита его надо варить без моркови и кабачка — просто картошка и рис и не солить. Причем в первый день ешьте понемногу тепленькую воду из этого супа, на 2-й день, когда станет полегче, протрите гущу и понемногу ешьте этот рисово-картофельный суп как жиденький суп-пюре, не добавляя масла. Можно чуть-чуть посолить. Причем каждый день этот суп должен быть свежесваренным.

Советы диетолога

Постоянно вздут живот...

Ни рецепты читателей, ни таблетки, которые прописал врач, не помогают. Не раз лежал в больнице. Доктора говорят, что спасет только диета. Опубликуйте, пожалуйста, хотя бы недельную диету.

Виктор Максимович Гридунов, Благодарный, Ставропольский край

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ

По 0,5 кг филе курицы и подсушенного батона, 4 яйца, соль, перец.

Куриное филе (или филе индюшки) и хлеб порежьте небольшими кубиками, перемешайте, добавьте сырые яйца, посолите, поперчите. Поставьте фарш на 1 час в холодильник. Потом ложкой выложите котлетки в пароварку и готовьте 40 минут.

ДИЕТИЧЕСКАЯ ТЫКВЕННАЯ КАША

Тыква, масло, мед, сахар, соль и изюм — по вкусу.

Очищенную от кожуры и вымытую мякоть тыквы нарежьте небольшими кубиками, уложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она чуть покрыла тыкву. Варите до готовности (около 20 минут). Готовую тыкву разомните вилкой или толкушкой для картофельного пюре. По желанию тыквенную кашу заправьте медом или добавьте масло и слегка посолите или подсластите сахаром. При желании добавьте запаренный изюм. В тыквенное пюре можно долить жидкость, которая образовалась при варке тыквы. Если добавите больше жидкости, получится тыквенный суп.

Под запретом:

* очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки, пироги, блинчики, пирожные, торты;
* супы на мясных бульонах, рыбных, грибных и наваристых овощных отварах, окрошка, зеленый борщ (зеленые щи);
* соленые, острые, пряные и жирные закуски, консервы, копчености, икра;
* жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, большинство колбас;
* жирные виды рыбы, копченая и соленая рыба;
* крутые яйца, жареная яичница;
* сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженка, сметана, жирный творог, соленый, жирный сыр;
* шпинат, щавель, редис, редька, зеленый лук, чеснок, бобовые, грибы, маринованные овощи;
* кислые ягоды и фрукты;
* шоколад, кремовые изделия, мороженое;
* тугоплавкие жиры — сало, топленое масло;
* охлажденные напитки, вода с газом, натуральный кофе, какао;
* горчица, перец, хрен.

ПРИ ВЗДУТИИ ЖИВОТА ПРИНИМАЮТ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ (1 ТАБЛЕТКА НА 10 КГ ВЕСА) ИЛИ «СМЕКТУ» (СМ. ИНСТРУКЦИЮ).

Квас по-домашнему

Ржаной хлеб нарежьте ломтиками и подсушите в духовке, пока не зарумянится. Но не передержите! 0,6 кг сухарей засыпьте в стеклянную или эмалированную посуду и залейте 5 л кипятка, поставьте в темное место для брожения, через 12 часов настой сухарей процедите, введите в него 50 г разведенных дрожжей, 1 стакан сахара, вскипяченного в 0,5 л воды. Можно добавить для вкуса настой из листьев черной смородины, мяты. Размешайте и оставьте на 4 часа для брожения. После появления пены еще раз процедите и разлейте в бутылки, добавив в каждую по несколько немытых изюминок. Бутылки плотно закройте крышками, выдержите 2-3 часа при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник или погреб. Квас будет готов через 2 дня. Он должен иметь золотисто-коричневый цвет, хорошую пену. Изюминки, покрытые белым налетом, будут лежать на дне.

К вам гости

Когда в дом неожиданно приходят гости, нередко хозяйка с досады вспоминает поговорку про татарина. Как блеснуть кулинарными способностями и быстро приготовить вкусное блюдо буквально из ничего.

1 Самый простой способ угостить нежданных гостей — что-нибудь «вкусно подать». Заварите чай и на десерт предложите гостям смесь орехов с сухофруктами. Или сделайте сырную тарелку. Разложите ломтики сыра веером по краю блюда, поставьте в его центр плошку с медом, а поверх сыра разбросайте виноград и орешки. Пока гости лакомятся этой закуской, займитесь основным блюдом.

2 Если в холодильнике нашелся вареный рис, отделите большую чашку. Пару крупных яиц взбейте, чтобы белок смешался с желтком, и слегка обжарьте на сковороде, не допуская, чтобы яйца сильно «схватились», превратившись в омлет. Добавьте рис и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу солью и перцем.

3 В кухонном шкафчике нашлись овсяные хлопья? Выжмите в кастрюлю сок 1 лимона, добавьте 1 ст. ложку меда, измельченные финики (можно взять и другие сухофрукты) и 3 очищенных, порезанных кубиками яблока, немного корицы. Прогрейте, помешивая, добавьте чашку хлопьев и 2 ст. ложки растительного масла. Выложите в форму и запекайте в духовке при 180°С в течение 10 минут.

4 В морозилке есть замороженные слоеное тесто и шпинат? Разморозьте их в микроволновой печке. Из шпината слейте воду и перемешайте его с зерненым сыром или брынзой. Один пласт теста выложите в огнеупорную форму, на него начинку из шпината, накройте вторым пластом теста, защипните по краю и, смазав яйцом, запекайте при 180°С в течение 15 минут.

5 Нарежьте батон кружочками (толщиной 1-1,5 см), сбрызните оливковым или другим растительным маслом и обжарьте на сковороде. Затем обильно натрите чесноком. Нарежьте помидор, выньте сердцевину и покрошите мякоть. Посолите, поперчите. Кусочки помидоров горочкой уложите на каждый кусочек хлеба, сбрызните лимонным соком и подайте на стол.

На приёме у семейного психолога

Как сохранить любовь в браке

— Куда уходит супружеская любовь?

— Никуда, она вытесняется другими чувствами. Поначалу супругов переполняет затмевающая все любовь. Семейная жизнь кажется счастливой, потому что влюбленные смотрят друг на друга сквозь розовые очки. Но со временем пелена с глаз спадает, кроме любви возникает масса других эмоций. Переключиться с любви на заботу о живом человеке всегда тяжело. Вы перестаете спокойно реагировать на то, что супруг (супруга) не закрывает зубную пасту, разбрасывает вещи или уделяет вам мало времени. Раздражение накапливается, и если его не выражать, с годами снежный ком из обид и претензий раздавит обоих. И от любви не останется и следа.

— Но есть пары, которые и спустя 20 лет обожают друг друга...

— Просто супруги сумели уберечь свое чувство от мелкой злобы и обид. А это великое мастерство и тяжкий труд, потому что отношения в семье во многом состоят из выяснения, разговоров и договоров. Счастливы лишь те семьи, где супруги делятся своими чувствами. Если что-то не нравится, не говорят: «Негодяй, ты всю кровь из меня высосал», а объясняют так, чтобы дошло: «Ты мне сделал больно, не предупредив, что задерживаешься» или «Давай ты не будешь бросать журналы возле кровати, потому что меня это бесит...»

— Как же сохранить чувство?

— Часто в браке любовь заменяется злостью, потому что человек, с которым живешь, так или иначе вмешивается в твое личное пространство. Есть такое заблуждение, что если мы любим друг друга, то всегда должны быть вместе. Но это как в одной тюремной камере просидеть десятки лет: однажды вас начнет тошнить от «сокамерника».

— А как насчет утверждения, что если мы семья — значит, одно целое?

— Это приводит к тому, что людям трудно находиться вместе, ведь от них требуется думать, поступать, хотеть и видеть одинаково. Вторая половинка часто хочет совсем другого. Лучше спросить прямо: «А что ты хочешь?» — и не требовать, чтобы все было так, как хотите вы.

— Если люди любят друг друга, то никогда не ссорятся?

— Образцовая семья не та, где не повышается голос, а где есть взаимопонимание, пусть и путем разбора полетов. Если не выпускать пар, то как еще давать выход эмоциям?

— В семье надо полностью друг другу доверять...

— Влюбленные часто откровенно рассказывают о самом потаенном друг другу, не задумываясь, как вторая половина воспримет эти секреты. А лучше бы это делать, хорошо узнав человека, или не говорить лишнего вообще.

— Если вас любят, то навсегда?

— Это детское восприятие любви, потому что муж может любить супругу и одновременно загораться от чужих ножек. Для гормонально здорового мужчины это нормально. Просто любовь не так прямолинейна, как нам кажется, она многолика и многогранна. И человек всегда любит так, как может, но не всегда так, как бы нам этого хотелось.

— Что же делать, чтобы сохранить любовь в семье?

— Общаться и слышать друг друга. Избегать слов «не делай так», они вызывают протест. Чтобы вас поняли, говорите: «Ты же не хочешь причинить мне боль?» Чтобы договариваться, грамотно выбирайте место и время. Женщине полезно устраивать такие переговоры во время обеда, между вторым блюдом и компотом. Потому что в начале обеда мужчина злой и голодный, а после третьего блюда он засыпает.

Аглая Детешидзе, врач-психотерапевт

Такая история

Я таскала любовницу за волосы...

Одну даже ножом порезала, но она осталась жива. Трех за волосы таскала. Еще одной скальпелем резанула по шее, хорошо, что тупой стороной. Муж был милиционером, может, поэтому я никого не боялась. Но мужу, как оказалось, нравилось, что я за него дерусь.

«Айболит» получаю с 2003 года. Лечусь только народными средствами. Зимой с внуком болели гриппом. От кашля лечились луковой шелухой, пили кипяченое молоко, на ночь ели тертый лук с чайной ложкой меда. От температуры принимали настойку из каланхоэ и золотого уса, индийского лука и чистотела, которые настаивала на самогоне. От насморка спасались соком каланхоэ: выдавливала его через чеснокодавку и закапывала в нос по 2-3 капли. Через 5 минут начинаешь сильно чихать — и нос прочищается.

У меня была фибромиома, так я до сих пор пью настойку чистотела. Собираю растение в мае, выжимаю до 3 л сока, немного разбавляю водкой или самогоном (если этого не сделать, сок может забродить даже в холодильнике). Начала принимать с 1 капли, теперь пью по 1 ст. ложке — организм уже привык. Принимаю 10 дней, 10 дней перерыв. Настойки любых трав надо пить с перерывами.

Когда мы были детьми, бывало, пораним пальцы. Мама находила паутинку и наматывала ее на палец, кровь тут же останавливалась, и ранка быстро заживала. А когда кто-то из ребят наступал на гвоздь или чем другим ранил ногу, например стеклом, мама поджигала старую тряпочку и окуривала рану дымом так, чтобы он был на расстоянии 2-3 см от нее. Делала так до тех пор, пока вокруг раны кожа не становилась коричневой, и никакая инфекция не цеплялась. Я до сих пор так делаю.

От ожога пользуюсь желчью (она всегда стоит у меня в шкафу). Разбавляю ее самогоном (без этого может забродить). От сердца спасает настойка боярышника, которую сама приготовила. Собрала боярышник, залила самогоном, и теперь каждое утро и вечер пью по 1 ст. ложке.

Одно время очень болела голова и на душе было очень плохо. Жить не хотелось, потому что с мужем решили развестись. Терпение мое кончилось. Муж гулял направо и налево, а я все знала, да он и не скрывал. Ходила драться с его любовницами, одну даже ножом порезала, но она осталась жива. Трех за волосы таскала. Еще одной скальпелем резанула по шее, хорошо, что тупой стороной. Муж был милиционером, может, поэтому я никого не боялась. Но мужу, как оказалось, нравилось, что я за него дерусь. Потом, после развода, уходя, сказал: «Сдохнешь без меня!» Я не сдохла, но из депрессии выходила долго. Со мной остались двое детей. Дочка окончила 11 классов, сын — 9 классов. С мужем прожили 22 года — и вот ни мужа, ни отца у детей... Все было в нашей жизни: бил не так много, но как положено. Когда играли свадьбу старшей дочери, я с ног до головы была в синяках. Родственники были в шоке. Муж побил потому, что накануне, когда он пришел от любовницы, я не смогла смолчать. Он знал, как избивать, ведь ментом был. Вскоре мужа повысили в должности — он стал председателем колхоза. У него появились деньги, служебная машина, потом купил «Ауди». И пошло-поехало... Домой денег не приносил. За год своего председательства он выделил мне 3 гектара земли, на которой была посажена свекла, и сказал: «Будешь обрабатывать!» Ну мы с детьми и работали на земле. Еще сестра приехала помогать со своими ребятишками. Тем и жили. Колхозники получали зарплату, тогда и мне перепадало. Выручало подворье: держала свиней, корову, телят, гусей, индоуток, кур. Продавала мясо, молоко и одевала детей. Пыталась достучаться до мужа. Бывало, сядет есть, начинаю говорить, а он кричит: «Дай мне спокойно поесть!» Когда ложились спать, начну разговор, а он орет: «Не мешай спать!» Но чаще муж домой приходил утром, а у меня бессонница. Причем если он ночь провел в мужской компании, то не скандалил, а если был с бабой, только дверь откроет — и уже кроет меня матом, а потом буянит. Последние годы меня сильно выручал сын — он всегда становился между нами. Когда муж буянил, сын успокаивал его, а я в это время убегала куда-нибудь. Дочка всегда пряталась под кроватью. Отец ее ненавидел. Сейчас мой бывший муж живет с одной из своих любовниц, а я уже 4 года, слава богу, сплю спокойно, и душа не болит. Сестра возила меня к одной целительнице, которая жила в поселке Залесном, Зеленодольского района. Она провела руками по моей спине, и мне сделалось горячо. После той поездки стало так легко, как будто мужа не существовало на этом свете, и никакой тревоги на душе не осталось. Он стал для меня чужим человеком. А ведь когда жили вместе, внутри у меня все горело. Теперь я на пенсии. Живу с внуком, сын работает в Москве. Живу и радуюсь, думаю, давно надо было развестись, тогда, может, хоть немного для себя пожила бы.

Ф. Г. Михайлова, Татарстан

Полезно знать

■ ЛЮБОВЬ — КАК ВЕТРЯНКА: ЧЕМ ПОЗДНЕЕ ОНА СЛУЧАЕТСЯ, ТЕМ ТЯЖЕЛЕЕ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

■ ОТ ЛЮБВИ ЕСТЬ ОДНО ЛЕКАРСТВО — ПОЛЮБИТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ.

■ ЖЕНЩИНЫ, НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ. ПОМНИТЕ: ВЕСЫ ВРУТ, ЛЮДИ ЗАВИДУЮТ, А ЗЕРКАЛО ВООБЩЕ КРИВОЕ.

Тяжёлый случай SOS

Муж разогнал всех...

«Нужно было «Камасутру» учить, а не моральный кодекс строителей коммунизма», — заявил муж. И похвалился, что знает женщину, которая сделает так, что даже у мертвого поднимется...

Я сама из бывших строителей коммунизма. Помню лозунги, которые висели повсюду: «Нам строить коммунизм, жить при коммунизме!». Я как была тогда наивная, такой и осталась в свои 63 года. По молодости и глупости думала: люди будут другие — вежливые и уважительные, не будут материться. И любовь встречу самую лучшую, самую красивую... Но не получилось. Муж оказался очень грубым человеком. Родила троих детей. Дел невпроворот, лечиться было некогда, лишь бы дети не болели, а я потерплю. К приходу мужа с работы и еду приготовлю, и воды принесу, и дров запасу, чтобы наутро было чем растопить печь. А у мужа — работа, диван, телевизор... Мне же рядом с ним прилечь времени не было.

Дальше — хуже. Как будто я не его жена, а посторонняя женщина, которая ходит по дому: стирает, убирает, готовит, да еще, бывает, и плачет... Муж забывал меня даже с днем рождения поздравить, объяснял, что в его семье это было не принято. Если встречала его на улице, он не останавливался. Проходил мимо. Естественно, никакой супружеской жизни не было. У мужа было одно желание: лишь бы я его не трогала. Ночами мой суженый стал смотреть порнушку. Куда мне было до тех красоток?! Пробовала поговорить с мужем, что нам в этом возрасте нечего делить, дети выросли, внуки уже родились, можно с уважением друг к другу относиться, быть друзьями. Так он мне ответил: «Женщина не может быть другом, она рождена для того, чтобы ее трахали. А в этом деле ты вообще никто. Нужно было «Камасутру» учить, а не моральный кодекс строителей коммунизма». И похвалился, что знает женщину, которая сделает так, что даже у мертвого поднимется...

Как мне обидно стало! Значит, трусы грязные и носки я должна стирать, а он Камасутрой будет заниматься. В общем, попала в психбольницу. Врач посоветовал как можно скорее бросить мужа, я так и сделала. Переехала в другую деревню, подруги дали деньги на переезд. Что дальше будет — не знаю. Вот так! Свои 63 года встречаю в чужом углу. Мои дети тоже снимают квартиры, даже дочь с больным ребенком. А наш хозяин живет один. Говорит, что ему одному хорошо. Разогнал всех и живет как пан. Дом приватизирован на него, на меня и сына. Предлагали ему продать и поделить деньги, но не соглашается. С мая опять придется ходить по деревням и проситься на квартиру. А скоро, наверное, совсем не смогу ходить.

Вот рассказала свою историю, вроде как пожаловалась вам, и легче стало. Силы уже покидают. Не пью, не курю, не гуляю. Может, у кого-нибудь найдется уголок для меня?

Раиса Медведева, ст. Калиновый Ключ, Прокопьевский р-н, Кемеровская обл., 653260

А я за ним не побежала в очередной раз...

Не знаю, что делать. Одна надежда на помощь людей, которым пришлось это пережить. Может, и мне станет легче? Тяжело переживаю уход близкого человека, прожили вместе 20 лет. Ушел к другой, которая моложе него на 15 лет: ему 52 года, ей 37. Разумом понимаю, что он так решил, но сердцу не могу приказать. Жду, может, вернется. В каждой семье есть свои сучки и задоринки. Муж обвиняет меня, что ему не хватало тепла в семье. Но прежде чем что-то требовать и просить, это надо самому дать. Разве я не права? Ушел, хлопнув дверью, а я за ним не побежала в очередной раз, не просила вернуться назад. Я его очень люблю, все мысли о нем. Он далеко не ушел. Живем рядом, в одном доме, поэтому так тяжело. Помогите мне разобраться в своих чувствах и успокоиться. Хожу в церковь, прошу Бога, стараюсь не держать зла, но погибаю от душевных мучений. Пытаюсь чем-то отвлечь себя... Буду рада любому совету и предложению.

Л. Н. З., Уральск, Казахстан

Чувство приходит с шестого взгляда

Британские психологи выяснили, что любви с первого взгляда не существует. Зато бывает с шестого.

Они утверждают, что женщине требуется 45 секунд и шесть взглядов, чтобы оценить привлекательность мужчины. Первый длится 5 секунд и определяет цвет глаз и их выражение, второй — 10 секунд — оценивает одежду и аккуратность, третий — 5 секунд — концентрируется на прическе, четвертый — направлен на руки, чтобы определить, насколько они мужественны, красивы и нет ли на них обручального кольца. Наконец, пятый взгляд падает на обувь и шестой определяет манеру держаться, походку, мимику, жесты.

Тест-диагностика

Любите ли вы?

1. Слушаете ли вы советы друзей, родных, выстраивая отношения с любимым человеком?
А. Конечно, со стороны виднее.
Б. Нет. Я лучше знаю, что мне нужно.
В. Скорее нет, хотя пару раз советовалась(лся).

2. Как вы относитесь к недостаткам любимого?
А. Исправляю их всеми способами.
Б. У него (нее) нет недостатков, может быть, особенности.
В. Принимаю таким, как есть.

3. В общении вы стараетесь выглядеть как можно лучше или ведете себя свободно?
А. Я переживаю, что немного недотягиваю до нужной планки.
Б. Чувствую себя комфортно.
В. Никаких изменений не произошло: какая(ой) есть, такая(ой) есть.

4. У вас есть запрещенные темы для разговора?
А. Есть.
Б. Нет.
В. Не затрагиваем неприятных тем.

5. Если думаете о сексе, представляете именно этого человека?
А. Не всегда. Б. Да. В. Не знаю.

6. Ваши отношения вызывают у вас прилив радости и творческих сил?
А. И радуют, и мучают.
Б. Да!
В. При встрече возможно.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Больше четырех раз вы выбрали ответ А. Это не романтическая безоглядная любовь. Вы до конца не уверены в партнере и крепости своих чувств.

Четыре раза и больше — вариант Б. Поздравляем! Ваши отношения на пике и строятся на крепкой основе внимания и влечения.

Более четырех раз выбрали В. Возможны варианты. Или это зрелый выбор, когда чувства уже чуть подугасли, но есть что-то другое. А возможно, это самообман, желание принять свои чувства за любовь.

Любят ли вас?

1. Вам часто кажется, что любимый человек что-то недоговаривает?
А. Иногда бывает.
Б. У нас нет секретов.
В. Да. Я чувствую, что в какую-то часть жизни меня не пускают.

2. Вы получаете столько же эмоций в ответ, сколько отдаете?
А. Когда как: то очень много, то ничего.
Б. Даже больше.
В. Надеюсь, что получу.

3. Есть ли место ревности в отношениях?
А. Если дам повод.
Б. Если мы и ревнуем, то больше в шутку.
В. Вообще не ревнует.

4. Чувствуете ли вы заботу и внимание?
А. Иногда. Б. Постоянно. В. Нет.

5. Важно ли для человека ваше мнение?
А. Возможно.
Б. Да.
В. Кажется, нет.

6. Интересно ли человеку, как вы живете?
А. Иногда.
Б. Да.
В. Нет.

7. Интересуется ли вашими прошлыми связями?
А. Чуть-чуть.
Б. Нет, то, что было до вашей встречи, не важно.
В. Часто говорим о прошлом.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если у вас четыре и больше раз выбран вариант А, это еще не любовь.

Больше вариантов Б — влюблен по-настоящему.

Больше вариантов В — любовью тут не пахнет. Хотя, возможно, партнер тщательно скрывает свои чувства, так как не уверен во взаимности.

Пригодится

«УСТАВШИЙ» брак часто помогает вытащить из рутины рождение второго ребенка, при условии, что муж и жена оба хотят продолжить отношения, а не решаются стать родителями от безысходности: авось еще протянут несколько лет вместе.

ЖИТЬ под одной крышей с равнодушным мужчиной «по инерции», конечно, не лучший вариант семейной жизни. Но такие отношения все же лучше бурных сцен и постоянного «перетягивания каната».

МУЖЧИН в расцвете лет больше всего интересует возможность найти работу, уровень жизни, цены, в том числе на спиртные напитки.

Советы психолога

Не пытайтесь удержать

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ, РОДИВ РЕБЕНКА, ПЫТАЮТСЯ УДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ РЯДОМ.

* Позиция «надо все вытерпеть ради ребенка» унижает женщину, делает несчастной, приводит ее к хронической депрессии.

* Вы не можете вечно поддерживать в ребенке иллюзию счастливой семейной жизни. Однажды он поймет, что мама и папа давно не любят друг друга.

* Если вы живете, не скрывая взаимную неприязнь, то и дело устраиваете при ребенке ссоры, то такие отношения могут и для него стать нормой. В такой атмосфере неизбежно страдает детская нервная система. Вы хотите, чтобы ребенок повторил в браке вашу модель взаимоотношений?

* Когда ваши дети вырастут и будут жить отдельно от вас, что тогда будет удерживать вас с супругом рядом, если долгие годы вы терпели друг друга исключительно ради детей? В такой ситуации противоречия только обостряются и развод почти неизбежен. Поэтому лучше, чтобы он произошел раньше, тогда у каждого будет время устроить свою личную жизнь.

И. В. Гнеушева, семейный психолог

Проверено на себе

Больные суставы меня совсем извели

Здравствуйте! Пишет вам Тамара Ивановна, проживающая в Магадане. Я долгое время мучилась больными суставами, они меня совсем извели. Мне очень хотелось пожить, но было неудобно ходить с палочкой. Я чувствовала, как дети, муж, внуки стеснялись ходить со мной рядом на улице. Я была еще в силах, но замучили ноги, ничего не помогало, и я решилась на скипидарные ванны, ведь многие пишут, что эти ванны полезны для суставов. Заказала себе сразу 3 комплекта, чтобы помогли наверняка! Начала принимать ванны. Они очень приятные, пахнут хвоей, после применения чувствуется легкое покалывание по всему телу. Сразу заметно нормализовался сон, перестала быстро уставать. Спустя месяц ногам стало намного легче. После первого курса отказалась от палочки, стала передвигаться самостоятельно! Кроме того, что суставы прошли, давление пришло в норму, похудела немного и помолодела. Муж не может на меня наглядеться, говорит, что я помолодела на 15 лет. У нас с ним снова как медовый месяц. Спасибо огромное за скипидарные ванны!

Т. И. Хохлова, Магадан

Победила инсульт, теперь дышу полной грудью

Здравствуйте, дорогая редакция. В 2006 году в декабре я перенесла ишемический инсульт, в результате чего осталась обездвижена правая сторона. После выписки из больницы мой доктор сказал дочери, что у меня очень мало шансов на восстановление и что я останусь обездвиженной до конца моей жизни. Я плакала целыми днями, думала, чем так жить, лучше уж умереть. Но тут в вашей газете прочла про натуральные скипидарные ванны с экстрактами целебных трав. Мои ребятишки написали письмо в НИИ натуротерапии и заказали мне эти ванны. Наливали мне ванну, разбавляли в ней растворы и сажали меня в нее на 15 минут. Постепенно начала чувствовать правую сторону, потом потихоньку двигаться, а затем и вовсе движение пришло в норму. Теперь я полноценный здоровый человек, снова хожу, радуюсь жизни и дышу полной грудью. Очень рада, что написала вам письмо. Спасибо!

Любовь Николаевна, Ростовская обл.

Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли

Еще совсем недавно на меня страшно было даже смотреть: запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, неподвижный позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, непрекращающийся псориаз и 35 кг лишнего веса. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть. Но что я только не пробовала для похудения! Сколько денег истратила — а пользы никакой! Случайно в вашей газете прочитала о скипидарных ваннах. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Сразу позвонила в Институт натуротерапии. Оказалось, что и стоят они недорого, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогли! Заказала полный курс для снижения веса. Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли после двух ванн. Ну а самое главное — через месяц я сбросила 9 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные!

Нина Безлапотнова, Омск

Через месяц от псориаза и следа не осталось

Много лет мучаюсь кожными заболеваниями — псориаз уже хронический. Вдобавок стоит чуть-чуть перемерзнуть — фурункулы вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу — это скипидарные ванны. Еще она сказала, что ее мать с их помощью и вес сбросила, и давление свое нормализовала. С давлением у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн кожа стала выглядеть лучше. После курса ванн про свой псориаз совсем забыл. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свою любовь!

Владимир Никитин, 38 лет, Псков

Из почты «Айболита»

Похудела на 28 кг, как будто мне снова 20 лет!

Мне 32 года, и я страдала от ожирения — 45 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала бегать и голодать, какие только лекарства ни пила — ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвисла и морщинистая — я превратилась в дряхлую старуху! Отчаянье, безысходность, постоянные депрессии — в результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна и никому не нужная! Моя лучшая подруга рассказала про ванны Залманова, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, и суставы прошли, и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу — в первую очередь изменилась кожа, стала такой нежной и бархатистой, как у младенца, от морщин и следа не осталось! Похудела на 28 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное — я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, я только сейчас жить начала!

Светлана Снегирева, Москва

Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
Внимание! АКЦИЯ!*
СКИДКИ ДО 30%
+ всем подарки для здоровья
www.skipofit.ru
Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. 8 (495) 790-76-96.
www.naturmed.ru
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 681-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787 05 55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-63-45; Екатеринбург — (343) 022-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Воронеж — (4732) 52-65-83; Набережные Челны — (8552) 30-59-79; Новосибирск (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312) 74-0 -30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3642) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Самара — (846) 270-54-04; Магнитогорск — (3519) 31-74-56; Уфа — (347) 252-43-46.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118818, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
*Список предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.06.11
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Вредное бельё

Сегодня некоторые не мыслят жизни без утягивающих шортиков и тесных бюстгальтеров. К чему может привести увлечение современным моделирующим бельем?

РАНЬШЕ: КОРСЕТЫ

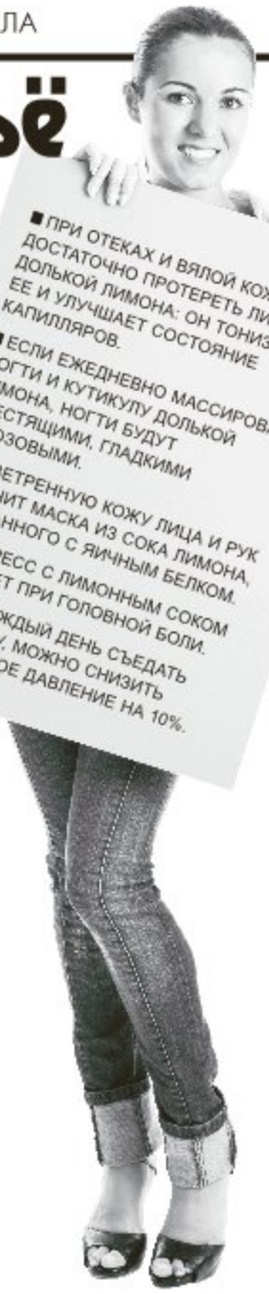
С XV века все женщины носили корсеты. Выглядел он как высокий и очень плотный кожаный пояс с металлическими или деревянными вставками. Они обручем обхватывали ребра и живот. Затягивали корсет очень и очень туго. Дамам полагалось иметь талию не шире 40 см в обхвате. Исключений не делалось даже для беременных. Женщины в положении туго затягивались вплоть до шестого месяца, рискуя и своим здоровьем, и благополучием малыша. Из-за невозможности глубоко дышать дамы часто заболевали чахоткой. В легких быстро образовывались застойные явления, и любое снижение иммунитета давало толчок к сильному воспалению. Нередки были и травмы. Юные дамы могли мгновенно скончаться, если сдавленные корсетом ребра при неловком движении ломались и повреждали печень и другие органы. Даже без таких роковых стечений обстоятельств у красавиц со временем накапливался приличный букет недугов. Ведь от сдавливания страдали практически все органы: почки, печень, желудок, кишечник. Тем не менее отказываться от корсета женщины стали только в конце XIX века после многочисленных протестов врачей.

СЕГОДНЯ: КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ПАНТАЛОНЫ

Современное белье тоже может нанести вред здоровью. В первую очередь это касается предметов туалета, неправильно подобранных по размеру. Нередко, к примеру, дамы специально покупают бюстгальтер на размер меньше, чтобы сделать грудь более объемной. Она приподнимается и выглядит более соблазнительно в платье или блузке с вырезом.

Проблема в том, что если регулярно носить слишком тесное белье, кровообращение в области молочных желез может нарушиться. Результат — застойные явления и связанные с ними заболевания. Кроме того, грудь в таких «оковах» быстро потеряет упругость и обвиснет. Ведь кожа не будет получать достаточно питательных веществ, а мышцы и лимфатические сосуды оказываются сдавленными.

Другая опасность подстерегает дам, которые пытаются улучшить фигуру с помощью узких панталон и корсетных поясов. Да, они визуально делают фигуру более стройной. Но если плотные «резиновые» шортики носить постоянно, нарушается венозный отток и кровообращение в области малого таза. Это повышает риск варикозной болезни, начинаются проблемы с репродуктивной системой. То же относится и к тугим высоким поясам. Кроме того, они еще сдавливают внутренние органы, вызывая нарушения пищеварения. А еще формируется стойкий целлюлит.



- ПРИ ОТЕКАХ И ВЯЛОЙ КОЖЕ ДОСТАТОЧНО ПРОТЕРЕТЬ ЛИЦО ДОЛЬКОЙ ЛИМОНА: ОН ТОНИЗИРУЕТ ЕЕ И УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КАПИЛЛЯРОВ.
- ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО МАССИРОВАТЬ НОГТИ И КУТИКУЛУ ДОЛЬКОЙ ЛИМОНА, НОГТИ БУДУТ БЛЕСТЯЩИМИ, ГЛАДКИМИ И РОЗОВЫМИ.
- ОБВЕТРЕННУЮ КОЖУ ЛИЦА И РУК СМЯГЧИТ МАСКА ИЗ СОКА ЛИМОНА, СМЕШАННОГО С ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ.
- КОМПРЕСС С ЛИМОННЫМ СОКОМ ПОМОГАЕТ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.
- ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО ЛИМОНУ, МОЖНО СНИЗИТЬ ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ НА 10%.

Если волосы седые...

Какой цвет выбрать, чтобы полностью закрасить седину? Желательно на тон светлее ваших натуральных волос. Неестественных цветов, таких как вишня или баклажан, надо избегать, так как они выдают возраст, подчеркивая проблемы кожи и морщинки. Поскольку седые волосы имеют плотную стекловидную структуру и у них нет пигмента меланина (с ним как раз и входит в реакцию краситель), они труднее поддаются окрашиванию. Поэтому если у вас много седины, лучше остановить свой выбор на стойкой краске: она позволяет полностью ее закрасить. Если же седых волос немного, можно использовать оттеночные средства.

Зелёные маски

ХОРОШО ЗНАКОМЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ ПОМОГУТ БЫСТРО СДЕЛАТЬ КОЖУ МАТОВОЙ И УБРАТЬ ВОСПАЛЕНИЯ.

*** Укроп.** 2 ст. ложки травы укропа залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут, процедите. Смешайте 1 ст. ложку полученной укропной воды с белком одного яйца, тщательно взбейте. Полученную смесь слоями накладывайте на кожу и держите 10 минут, затем смойте. Маска сужает поры и отбеливает.

*** Щавель.** Смешайте одинаковое количество измельченных листьев щавеля и мать-и-мачехи. Залейте смесь кипятком и кипятите 2 минуты, затем остудите, кашицу распределите между двух слоев марли и наложите на чистое лицо. Через 15 минут снимите компресс и умойтесь как обычно. Маска уменьшает жирность кожи.

*** Маргаритки.** Горсть свежих цветков маргариток залейте 1/2 стакана кипятка, поставьте на 15-20 минут на водяную баню. Затем процедите, полученную кашицу нанесите на лицо, через 15 минут умойтесь оставшимся отваром. Маска помогает рассасывать следы от угревой сыпи.

*** Мята.** Смешайте по 1 ст. ложке листьев мяты и ромашки, залейте 2 стаканами крутого кипятка и остудите настой. Затем процедите и используйте в качестве лосьона. Он помогает бороться с угревой сыпью и расширенными порами.

*** Земляника.** Разотрите 1/2 стакана ягод земляники, залейте 1 стаканом водки и оставьте в темном месте на месяц. Затем процедите и разбавьте водой в пропорции 1:2. Получится освежающий лосьон, который отбеливает кожу и сужает поры.

Тест-диагностика

Какая у вас кожа?

1. Даже после мытья простой водой кожа лица немного краснеет.
2. После очищения кожа может оставаться красной несколько часов или в течение всего дня.
3. После мытья лица (даже без косметического средства) чувствуется покалывание, пощипывание, легкий зуд или появляются небольшие мурашки.
4. Кожа лица тонкая и нежная.
5. Любые погодные проявления — сильный ветер, яркое солнце, перепад температур — вызывают на коже сильное или слабое раздражение.
6. Раздражительность кожи усугубляет сухой воздух.
7. Кожа реагирует покраснением на жару и холод.
8. После приема алкоголя лицо вспыхивает.
9. После применения некоторых косметических средств на лице появляется раздражение.
10. Гиперчувствительность кожи повышается при стрессе и волнении.
11. Кожа раздражается при употреблении некоторых пищевых продуктов.
12. Раздражение на коже проявляется часто, более трех раз в месяц, или сохраняется долго, несколько дней подряд.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если вы ответили положительно на пять или более вопросов теста, сомнений нет: ваша кожа чувствительна и склонна к раздражениям, потому при уходе за ней будьте особенно осторожны.

ОТ ВОЛОС НА ЛИЦЕ

Залейте тонкие перегородки от 1 кг грецких орехов 100 мл спирта или водки, герметично закройте посуду, настаивайте 2 недели (настойка должна приобрести насыщенный коричневый цвет). Смазывайте этой жидкостью те участки кожи, с которых нужно удалить волосы. Проводите процедуру на ночь, чтобы настой оставался на коже подольше, а утром споласкивайте. Курс — 7-10 дней (волосы станут гораздо тоньше и реже). Этот рецепт чаще всего используют для удаления волос на лице.

ОСВЕЖИМ РУКИ

Смешайте 6 чайн. ложек крема для рук с 4 ложками мелко нарубленной зелени петрушки и 2 ложками сока лимона. Круговыми массажными движениями распределите массу по коже рук. Оставьте на 10-12 минут, после чего смойте водой комнатной температуры.

ЧТОБЫ ПЯТКИ БЫЛИ ГЛАДКИ

Сварите на молоке густую овсяную кашу и немного ее остудите. Затем хорошо распарьте ноги в горячей воде и аккуратно потрите пятки пемзой. После этого нанесите на ступни овсяную кашу и оберните ноги целлофаном. Через 15-20 минут маску смойте, а ступни смажьте любым питательным кремом. Маску делайте 1 раз в неделю. Всего 2-3 процедуры — и ваши пятки станут нежными и бархатистыми.

Пригодится

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода**!

Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев**!

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-насадка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Пр-во Россия. Срок службы 10 л. Гарантия 12 м.

Чудо-насадка — здоровые цыплята!

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.

Цена — 1530 руб.

Чудо-печь Используется МЧС

Обогреть весной дом, дачу, гараж, стройку поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы:
- **быстро обогреете** помещение без электричества и центрального отопления (**50 м² за 1,5 ч.**);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч. Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили

Цена: 2800 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2690 руб. за шт.

«Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
- будете не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- **сэкономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном!

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.

Цена — 1900 руб.

Домашний «спиртзавод»

С ректификационной колонной **для домашнего использования** «РУМБ 0,35» вы сможете приготовить **6 л. в день кристально чистого спирта** 96%, водки, настойки. При этом 0,5 л. будет стоить всего 17 руб.!

Покупайте «спиртзавод» и экономьте!

РОСС RU.МЕ87.В07473

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Цена — 3800 руб. Срок службы 3 года.

МИР комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

ОГРН 1074345026010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Воровского, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! (реклама) РЕКЛАМА С 52

БЕСПЛАТНАЯ* АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

от ясновидящей Марии Дюваль

Срочно нужны деньги? В ближайшие 3 недели Вы можете получить 100 000 рублей или даже больше! Мария Дюваль готова помочь Вам совершенно бесплатно!

На правах рекламы.

Звоните прямо сейчас по бесплатному телефону

8-800-200-4-777

и сообщите дату Вашего рождения.

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

день месяц год

Если в дате Вашего рождения присутствуют две, три или четыре из этих цифр:

❾ – ❺ – ❶ – ❻,

в течение ближайших 3 недель Вас ждет невероятная удача в сфере ДЕНЕГ. Вы даже можете получить 100 000 РУБЛЕЙ!

*Помощь Марии Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «Русбьюти». Для того чтобы стать клиентом, необходимо позвонить по указанному номеру и зарегистрироваться. Позвонив по телефону и зарегистрировавшись, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Продавец – ООО «Русбьюти» (ОГРН 1027739093370, 127018, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1). Предложение действительно до 31.07.11.

01119107

03.3336.68.77.1

РЕКЛАМА С 44

Важно: не присылайте деньги! Помощь, которую предлагает Вам Мария Дюваль, на 100 % БЕСПЛАТНА!

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Избавьте меня от одиночества! Я вдова, 50 лет, приятной внешности, средней упитанности, без жилищных проблем и корыстных целей. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким, порядочным мужчиной 47-57 лет, ростом не ниже 180 см (простите, но нравятся высокие). Дети взрослые. Хочется пожить немного для себя, с кем-то посмотреть телевизор, попить чаю, обсудить передачу. Секс — не самое главное. Понимаю, что в нашем возрасте здоровых людей нет. Многие мужчины не имеют мужской силы, из-за этого стесняются женщин, обрекая себя на одиночество. Дорогие мальчики, не комплексуйте. Кроме этого, в жизни много другого прекрасного. Не все женщины сексуально озабочены. Повторюсь: в нашем возрасте главное — иметь верного, надежного спутника жизни.

Без подписи, д/в, п/п 0704 471625, Благодарный, Ставропольский край, 356420

***

Очень хочу найти себе серьезную подругу, сестру в возрасте от 50 лет, чтобы быть вместе и в радости, и в печали, желательно из Кингисеппа или Ивангорода.

Валентина, ул. Клубная, 25-10, п/о Омчак, Магаданская обл., 686070

***

53 года, рост 157 см, вес 76 кг. Живу в своем доме, в сельской местности, разведена. В людях ценю честность и порядочность. Для создания семьи познакомлюсь с простым, добрым, хозяйственным мужчиной, который не предаст при любых жизненных обстоятельствах, согласным на переезд ко мне. Возраст в пределах разумного.

Светлана Николаевна Ластовченко, д/в, п/п 6002 724556, пос. Тарасовский, Ростовская обл., 346050

***

55 лет, простая сельская женщина. Буду рада знакомству с мужчиной 55-58 лет. Надеюсь на легкое непринужденное общение, которое при взаимной симпатии, возможно, перерастет в нечто большее. Отвечу всем.

Татьяна, главпочтамт, д/в, п/уд. №118316, Славгород, Алтайский край, 658820

***

Мне 58 лет, рост 158 см, вес 53 кг. Добрая, веселая, не склонная к полноте. Хочу познакомиться с мужчиной. А может, найду друзей — мужчин и женщин? У нас очень красивые места. Один Байкал чего стоит! Летом можно остановиться у меня на даче. Жду писем с конвертом для ответа. Всем здоровья и удачи!

Н. В. Попова, д/в, Иркутск, 664058

***

59 лет, инвалид II группы. Вдова, без детей, Дева с мягким характером. Добрая, трудолюбивая. Ищу спутника жизни, вдовца, по гороскопу Водолея, Козерога, доброго, порядочного, желательно из Белгорода и Белгородской области. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Людмила Алексеевна Калинина, д/в, Белгород, 308036

***

Может, и мне на склоне лет улыбнется счастье? 60 лет, рост 165 см, вес 95 кг, по гороскопу Стрелец. Вдова, есть жилье. Надеюсь встретить порядочного, доброго мужчину до 68 лет, имеющего в меру вредные привычки.

Инна Павловна Малейко, д/в, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357002

***

60 лет, рост 160 см, инвалид III группы по общему заболеванию, по гороскопу Телец, средней полноты, без проблем. Спокойная и добрая. Люблю лес, грибы, шашлыки на природе. Живу одна, дочь и внуки далеко, только созваниваемся. Как-то жизнь прошла косо-боко: первый муж пил, а второй не пил, но за каждой юбкой бегал. Я из Белоруссии, есть желание переехать, но не знаю, как все сложится. Хочу встретить простого, порядочного мужчину моего возраста, чтобы вредных привычек было в меру. Лжи и предательства не потерплю.

Анна Журович, д/в, п/п 079173, Энгельс, Саратовская обл., 413111

***

60 лет, рост 150 см, вес 56 кг. Одинокая вдова. Не пью, не курю. Хочу встретить человека для души.

Валентина, д/в, Ижевск, Удмуртия, 426035

***

Знаю, что где-то мается моя вторая половинка и ищет меня. Мне 60 лет. Одинокая, добрая, порядочная, хорошая хозяйка. Своего жилья нет. Ищу доброго, надежного и порядочного мужчину, с которым будем вместе доживать оставшиеся годы, жалеть и заботиться друг о друге.

Без подписи, д/в, п/уд. №009075745, с. Дарьинское, Зеленовский р-н, Западно-Казахстанская обл., Казахстан, 090602

***

60 лет. Нормальной внешности, врач. Живу в частном доме. Познакомлюсь с порядочным, добрым мужчиной до 67 лет, без вредных привычек, согласным на дружбу и возможный переезд.

Без подписи, п/п 574019, пос. Горячеводск, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

Доброго утра пожелать некому, не то что душу излить

Айболит

Читаю страницу «Познакомимся?» и с грустью думаю: сколько одиноких пожилых людей страдает от одиночества! Если бабушка с дедушкой в паре, дети и внуки живут рядышком — это же огромное счастье! Но когда из двоих остается один, не хочется жить. Если и дети разъехались, то ты остаешься один на один с одиночеством... А если еще и здоровье подводит, то это совсем плохо. Встанешь утром — словом не с кем перемолвиться, доброго утра пожелать некому, не говоря уже о том, чтобы душу излить.

На любовь в 63 года рассчитывать смешно. Отвечу одинокому серьезному мужчине 65-70 лет. Я ни от кого не зависима, ни на что не претендую, у меня есть все. Простая, добродушная женщина без вредных привычек, рост 164 см, вес 80 кг. Энергичная, общительная. Мужчины, не потерявшие интереса к жизни, но уставшие от одиночества, пишите!

Галина Григорьевна, а/я 11, главпочтамт, Изобильный, Ставропольский край, 356140

61 год, вдова. Живу одна, мне очень одиноко. Для дружбы и совместного проживания ищу женщину 58-65 лет. Если вам тоже тяжело, отзовитесь!

Без подписи, д/в, п/п 0703 792852, г/п, Ипатово, Ставропольский край, 356630

***

Мне 63 года. Осетинка, верующая, без детей и внуков. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной, желательно из Абхазии.

Рая Андиева, д/в, Беслан, РСО-Алания, 363000

***

64 года, умеренно упитанная. Уживчивая, легкая на подъем. Обращаюсь к одному-единственному, с которым хочу прожить остаток жизни в мире и согласии без лжи и пьянства.

Зоя Александровна Ульянова, д/в, Нефтекумск, Ставропольский край, 356872

***

Мне 68 лет, невысокого роста, худенькая, инвалид III группы. Скромная, общительная, увлечения разносторонние. Жильем обеспечена, живу одна. Для общения, понимания, поддержки и дружеских отношений ищу хороших людей. Надеюсь встретить преданного друга или подругу.

Валентина Ивановна Пынникова, д/в, главпочтамт, Ейск, Краснодарский край, 353680

***

Мне 64 года, средней полноты. Одинока, детей нет. Прошу откликнуться порядочного, уважительного мужчину 60-65 лет без вредных привычек, независимого от детей и внуков.

Лидия Николаевна, д/в, п/п 6303 452578, Балаково, Саратовская обл., 413841

***

Мне 65 лет. Болею. Камни в почке удалили катетером, но снова моча идет с кровью. Значит, не все так хорошо, хотя болей нет. Врачи ничего не объясняют. Еще обнаружили камень в желчном пузыре, предложили операцию. Боюсь, что не вынесу, ведь я инвалид II группы (гипертония). Хотя и болею, хочется найти друга по переписке, чтобы было с кем общаться или хотя бы поздравить с праздником.

Людмила Георгиевна Платова, ул. Никитина, 220, Барнаул, 656008

МУЖЧИНЫ

Сыну 28 лет, инвалид детства II группы, диагноз отставание в развитии после перенесенного в детстве заболевания. Но все окружающие не воспринимают сына как инвалида. Он красивый, добрый, только застенчивый. Для меня сын — незаменимый помощник дома, за продуктами ездит на своем скутере. Мне уже 63 года, здоровье пошаливает. У нас свой дом, небольшой огородик, так что жить есть где. Вот только нет доброй, симпатичной девушки, умеющей вести домашнюю работу. Надеюсь, где-то есть такая, желательно из Ставропольского края, возможно даже из Петровского района.

Лидия Дмитриевна Сень, ул. Зеленая, 61, Светлоград, Ставропольский край, 356500

47 лет, высокий. Медработник, несудимый. Поклонник бардовской песни и туризма. Люблю работать на даче. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 40 лет, желательно жительницей Кисловодска, Брянской, Рязанской областей или Подмосковья. Маленькие дети будут в радость.

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

52 года. Остался без жилья, работаю на пилораме. В разводе, есть сын-студент, с которым общаюсь и помогаю. Вроде бы здоров, но иногда болят суставы, а еще половая слабость (заболевание). Общительный, добрый, с чувством юмора. Грибник, собираю лекарственные травы. Хочу познакомиться с женщиной 45-50 лет, которая относилась бы к моему сыну как к своему ребенку. Готов принять ее детей как своих, даже если есть ребенок-инвалид до 30 лет и старше. Согласен на переезд, но недалеко — в Алтайский край, Новосибирскую или Кемеровскую область.

Сергей Анатольевич, д/в, п/п 3204 508845, центральная почта, с. Солонешное, Солонешенский р-н, Алтайский край, 659685

***

58 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Спокойный, порядочный. Познакомлюсь с женщиной 55-60 лет, согласной на переезд.

А. Гнедой, ул. Маяковского, 11, с. Александровское, Ставропольский край, 356302

***

61 год. Автолюбитель, работаю, хотя на пенсии. Хочу познакомиться с полной женщиной, которая подскажет, где можно недорого купить домик в селе в Московской области, чтобы можно было ездить на работу в Москву. При взаимной симпатии можно жить вместе. Хотелось бы жить отдельно от детей и внуков.

Виктор Николаевич Райков, ул. Комсомольская, 7/1, кв. 10, Щелково, Московская обл., 141100

***

70 лет, инвалид III группы. Одинокий, в разводе 2 года. Веду здоровый образ жизни. Нежадный, умелый в быту, вожу машину. Дом в 20 км от Бийска. Хочу познакомиться с женщиной своих лет, желательно мусульманкой, можно инвалидом III группы, с переездом ко мне. Женщин, окруженных любовью, имеющих своих детей и внуков, пьющих и курящих прошу не писать.

Касим Аглиуллович Загидулин, ул. Рязанова, 44, с. Енисейское, Бийск, Алтайский край, 359350

***

72 года, рост 180 см, 74 кг, вдовец. Приятной внешности, на здоровье не жалуюсь. Живу в сельской местности, есть дом, земля, сад, виноградник, держу подсобное хозяйство. Приглашаю к себе женщину до 60 лет, которая сможет стать мне женой. Брак можем узаконить. Одиночество — тяжелое испытание.

Федор Алексеевич Диденко, ул. Рожок, 50, с. Манько-во-Березовская, Милютинский р-н, Ростовская обл., 347134

ОТЗОВИТЕСЬ!

Около двух лет назад с помощью «Айболита» по переписке познакомилась с мужчиной. Он из Краснодарского края, недалеко от небольшого приморского городка. У него погибли в Чечне два сына, а вскоре от горя умерла жена. К сожалению, сразу не смогла ответить на письмо, а конверт с адресом потерялся. Очень хочу найти этого человека, если в его личной жизни не произошло никаких изменений!

Надежда Николаевна Крицкая, д/в, главпочтамт, Ессентуки, Ставропольский край, 357600

***

Для Валентины Васильевны Горловой из Ростова-на-Дону, автора письма в рубрике «Познакомимся?» («Айболит» №1 за 2011 г.).

Хочу с вами познакомиться, пообщаться. Может, мы родственные души и в наших судьбах найдется что-то общее? Мне 49 лет. Ищу друзей по переписке. Надо же как-то разнообразить свою жизнь. Буду ждать весточки.

Елена Трифонова, ул. Карла Маркса, 103, кв. 18, Сарапул, Удмуртия, 427964

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову притулить не к кому» («Айболит» №23 за 2010 г.).

У меня сын-инвалид II группы по общему заболеванию, ему 50 лет. Наша семья материально обеспечена: свой дом и квартира в Краснодаре. Сын не пьет, не курит, спокойный, трудолюбивый. Жизнь идет, а мы, родители, не вечные, хочется устроить судьбу сына.

Лидия Сергеевна Шаруда, ул. Ставропольская, 28/1, кв. 2, Краснодар, 350033

«Откусить» часть жилья у меня не удастся. Второй раз в омут не полезу

Айболит

...Познакомилась на свою голову с мошенником и вором, охотником за жилплощадью. В № 19 «Айболита» за 2010 г. на странице «Познакомимся?» прочитала объявление Григория Дмитриевича Скорикова из ст. Кавказской: «Вдовец, 72 года, плотник, животновод...». Переписывались два месяца. Мужчина написал, что работает при храме за питание и жилье. Не пьет, не курит. Я пригласила его к себе. Живу в своем доме в достатке. В мои годы нужен помощник. Приехал и сразу задал вопрос: «Деньги есть?» Какие деньги у учителя?! Холодильник заполнила, квартплату заплатила — и все деньги. А мой гость — ну дряхлый старик с диабетом (сахар 17 единиц), гипертонией (давление 175/100), с аденомой простаты, а во рту 4 зуба. Ну это ладно... Приехал без гроша в кармане, потребовал прописку, чтобы свою пенсию перевести на мой адрес и деньги со сберкнижки снять. Прописала его. Живем на гроши, две недели ждем мою пенсию. Гость мой стал жаловаться на головную боль. Два раза вызывала «скорую помощь», прописали таблетки. Замечаю, что гость рюкзак свой упаковал... А сам посылает меня в аптеку за таблетками, мол, сам не дойдет: голова кружится, может упасть. Возвращаюсь домой и вижу: гость мой обшарил весь дом в поисках заначек, вырвал из домовой книги страницу с моей и его пропиской, облюбовал и положил в свой рюкзак огромный нож, которым мой покойный муж резал свиней, и невозмутимо попросил еще бутылочку домашнего вина и 300 рублей на дорогу. Потом чуть ли не бегом помчался на поезд. Вот тут у меня открылись глаза. Оказывается, все эти дни рядом со мной жил вор и мошенник. На что позарилась? На 72-летнего деда с огромным пузом и бородавкой размером с 10-копеечную монету на бритой голове, на дерганого и злого на правительство и весь белый свет, на любителя выпить и вкусно поесть на халяву. И самое главное — за счет пенсионерок приобрести жилье. Тупой, малограмотный шарлатан так ловко разыграл давно заготовленный спектакль! А теперь к тому же с холодным оружием в рюкзаке и веревкой в кармане на всякий случай, если сделка не состоится... Этот «сибиряк с Алтайского края» социально опасен.

... Была у адвоката, поскольку, не разобравшись, прописала аферриста в своем доме. «Откусить» часть жилья у меня не удастся. Второй раз в омут не полезу!

Пенсионерка, Моздок, РСО-Алания

Сын добрый, тихий, застенчивый...

Айболит

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сыну 36 лет, он инвалид детства, получает пенсию по I группе инвалидности. Высокий, стройный, но плохо разговаривает. Сам себя обслуживает, ходит в магазин, на рынок, ухаживает за животными. Добрый, тихий, застенчивый, легко сходится с людьми. Заботится обо мне (я тоже инвалид I группы, передвигаюсь в коляске). Меня зовут Тамара Ивановна, мне 63 года. Вот так и живем, помогая друг другу. Сережа любит смотреть телевизор. Есть у него друг, но хочется иметь семью. Сын не пьет, не курит. Женат никогда не был. Писать и читать Сергей не умеет. Девушки, может, кто хочет познакомиться с Сережей? Пишите ему по адресу: **Сергею Валентиновичу Устинову, ул. Шевченко, 54, Кропоткин, Краснодарский край, 352380.**

Для учащихся и людей умственного труда

«Тренируйте» мозг смолоду!

«ТРЕНИРУЙТЕ» МОЗГ СМОЛОДУ!

Экзамены и сессии – это кошмар для студентов и школьников: формулы, расчеты, рефераты… а также бессонные ночи и постоянная нехватка времени! Начинаются судорожные поиски конспектов с лекциями, всплывают недочеты и «хвосты», и все это - буквально за пару дней до экзамена...

Нелегко приходится и людям так называемых интеллектуальных профессий, ведь любой умственный труд непременно связан с приемом и переработкой информации, требующей повышенного внимания и напряженной памяти…

Для справки. На Западе БАД на основе глицина используются для снятия нервного напряжения и повышения умственной работоспособности. Для этого рекомендуются высокие суточные дозировки БАД – от 1000 до 2000 мг в день[2], в отличие от низких в России.

БЕРЕГИТЕ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ!

Чтобы снять нервное напряжение и повысить умственную работоспособность, принимайте натуральный препарат «Глицин Форте» от компании «Эвалар». В каждой

таблетке «Глицина Форте Эвалар» высокое содержание глицина (300 мг). Кроме того, «Глицин Форте» дополнительно усилен витаминами группы В. Таблетки легко рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного напряжения и повышению умственной работоспособности[1].

ПРИНИМАЙТЕ «ВИТАМИН ИНТЕЛЛЕКТА» ХОЛИН

В помощь школьникам, студентам и людям умственного труда компания «Эвалар» выпустила специальные витамины для мозга «Острум». В его составе – сбалансированный комплекс микроэлементов и витаминов для мозга, главный из которых – незаменимый «витамин интеллекта» холин. Холин ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже т.н. «спящие» клетки мозга. В результате повышается концентрация внимания, улучшается память, увеличивается скорость мышления[3].

«ГИНКОУМ» – «УМНЫЕ» КАПСУЛЫ ДЛЯ ЯСНОГО УМА И ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ!

«Умные» капсулы «Гинкоум» из натуральных компонентов активно влияют на сосуды мозга, способствуя стабильному поступлению кислорода и питательных веществ в каждую клетку мозга. Это благотворно влияет на функции головного мозга – помогает активизировать умственную деятельность, способствует улучшению памяти[4].

Современная жизнь предъявляет все более высокие требования, поэтому для тех, кто работает с информацией, учится и сдает экзамены, умные капсулы «Гинкоум» необходимы, как кислород! В каждой капсуле – 40 мг французского экстракта гинкго билоба с высоким содержанием активных веществ.

После регулярного приема капсул «Гинкоум» вы почувствуете, что у вас значительно улучшились память и внимание, повысилась умственная активность.

Начните уже сейчас одновременный прием натуральных препаратов от компании «Эвалар», и вы сами заметите, как легко стали запоминать нужную информацию и быстро находить правильные решения! Это позволит вести активный образ жизни и в любом возрасте сохранять твердую память и ясность мышления.

Для справки. В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Экстракт листьев дерева гинкго питает мозг, дает ясность сознания, улучшает память, активизирует мыслительные процессы.

Лучше сон, лучше сновидения – лучше жизнь

Простые способы улучшения сна

Каждую ночь миллионы людей беспокойно ворочаются в постели. Каждое утро множество невыспавшихся начинают новый день не в форме. Бессонница – настоящий «вор», который крадет ваши силы.

Постоянное недосыпание может привести к крайне негативным последствиям: серьезным сбоям в работе сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, возрастает риск заболеть диабетом, в два раза увеличивается риск инфаркта, ухудшается работа мозга, снижается иммунитет, открывая дорогу воспалительным процессами, и это далеко не полный список.

КАК УЛУЧШИТЬ СОН

Прежде чем прибегнуть к синтетическим лекарствам, попробуйте улучшить сон, используя натуральные нелекарственные растительные средства без побочных действий. Иногда препараты на основе растений оказываются очень эффективными. Нужно только пробовать различные комбинации соответствующих трав, и выбирать то, что подходит именно вам.

Вот шесть комбинаций из натуральных препаратов от компании «Эвалар» для нормализации сна. Выберите для себя наиболее подходящие.

1 Зарубежные клинические исследования показали, что очень хорошее влияние на сон оказывает сочетание экстракта цветков боярышника и валерианы. Чтобы ощутить это действие вам достаточно принимать 2 таблетки растительного средства «КардиоАктив» («Боярышник форте Эвалар») и 2 таблетки натурального препарата «Релаксозан» («Валериана Форте») за час до сна.

2 Иногда заснуть мешают напряжение и тревожные мысли. Воспользуйтесь таблетками под язык «Глицин Форте Эвалар». «Глицин Форте Эвалар» содержит 300 мг глицина в каждой таблетке, который усилен витаминами группы В. «Глицин Форте Эвалар» поможет уменьшить нервное напряжение, что в свою очередь освободит вас от навязчивых мыслей и даст спокойно заснуть.

3 Когда у вас напряженный день, принимайте днем «Пустырник Форте» от компании «Эвалар», а вечером – «Формулу сна». «Пустырник Форте» обладает высоким содержанием активных веществ, и в нем впервые действие пустырника усилено «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции. Дневное успокаивающее «Пустырник Форте» сделает вас хозяином своих эмоций.

А вечью? Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6. Можно сколько угодно принимать снотворных, но из-за недостатка магния они окажут лишь временный эффект. Поэтому принимайте вечером «Формулу сна», в ее составе сонные травы также усилены «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. И когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью «Пустырника Форте» и «Формулы сна», вы станете хозяином своим эмоций и сможете нормализовать сон.

А специально для детей есть «Формула сна» в форме сиропа.

4 Если ваша жизнь связана с постоянными стрессами, попробуйте «Биоритм Антистресс». Его активные вещества разделены на 2 таблетки – утреннюю и вечернюю. Это инновационное решение, так как по сути – это защита от стресса все 24 часа в сутки. Дневная таблетка способствует защите от стрессов и от психоэмоциональных нагрузок днем. А ночная таблетка – способствует быстрому засыпанию и восстановлению нервной системы ночью.

5 Бывает, что по ночам беспокоят частые пробуждения. Воспользуйтесь таблетками для рассасывания «Фитогипноз». Пожалуй, это первое растительное средство, решающее проблему прерывистого сна. Таблетки для рассасывания «Фитогипноз» удобны в применении: они не требуют запивания, и их можно принимать, не вставая с постели. Травы в составе «Фитогипноза» действуют гипнотически, и вы с легкостью уноситесь в мир сновидений.

6 Часто проблемы со сном возникают у женщин в период менопаузы из-за перестройки организма и снижения выработки женского гормона эстрогена. Восполнить нехватку собственных эстрогенов можно, регулярно принимая таблетки «Ци-Клим» с фитоэстрогенами цимицифуги – растительным аналогом женских половых гормонов. Они способствуют нормализации состояния женщин в период климакса и снижению проявлений постменопаузных нарушений.

Все натуральные препараты следует применять длительно, не менее месяца, чтобы закрепить эффект, который вы почувствуете уже с первых дней приема. Растительные препараты, как правило, не имеют побочных действий, основные противопоказание – это индивидуальная непереносимость, проще говоря, аллергия на какие-либо компоненты.

Чем опасен остеопороз и как его избежать?

Если вам за 40 – самое время принимать меры для профилактики развития остеопороза. Именно сейчас, когда кости начинают терять плотность со все возрастающей скоростью, вы должны принять меры, чтобы не дать ему развиться до той степени, когда ваши кости станут хрупкими и ломкими. И особенно опасен остеопороз для женщин.

Факты о переломах

- Женщины старше 65 лет имеют один шанс из пяти получить за время своей жизни перелом бедра
- К 80 годам около трети всех женщин уже ломали себе бедро по причине остеопороза
- По результатам исследований в США, признаки остеопороза обнаруживаются у 29% женщин от 45 до 54 лет, у 61% женщин от 55 до 65 лет и у 79% женщин старше 65.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС?

Чтобы сохранить и укрепить костную ткань, принимайте «Горный кальций D_3 с мумие». Он на 100% удовлетворяет суточную потребность как в кальции, так и в витамине D_3, без которого кальций просто не усваивается организмом. Кроме того, «Горный кальций» содержит мумие – естественный катализатор (ускоритель) доставки кальция в костную ткань, которое способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций D_3» способствует лучшему усвоению кальция, нормализации его обмена, предупреждению остеопороза, регенерации костной ткани при переломах.

Но для женщин в период менопаузы приема одного кальция уже недостаточно, чтобы укрепить костную ткань. Сегодня все эксперты единодушны: единственный способ для женщин остановить процесс разрушения костей – это постоянная поддержка уровня эстрогенов в организме. Поэтому необходимо одновременно с «Горным кальцием» принимать природные фитоэстрогены – таблетки «Ци-Клим». После наступления менопаузы и «Ци-Клим», и «Горный кальций» должны быть с вами постоянно!

Лишний вес – это лишняя нагрузка на кости, и без того ослабленные из-за недостатка кальция. Выберите для себя подходящее средство из серии «Турбослим» – и перестаньте носить на себе лишние килограммы!

Не откладывайте на завтра – начинайте действовать прямо сейчас! Чем раньше вы начнете одновременный прием «Горного кальция», «Ци-Клима» и «Турбослима» (при излишнем весе), тем ниже для вас будет риск возникновения и развития остеопороза.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

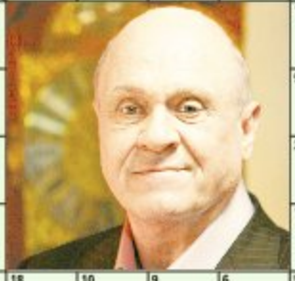
Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Защепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкая: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; доставка по Москве «Столица-Медикл»: 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 641-01-01, 592-33-55, 430-61-30, 370-40-83, 346-22-49, 273-69-92, 375-19-19, 574-07-06, 003; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 363-602, 770-110; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-6070; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 996-00-60, 270-54-04; 952-82-11; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.Л0638
[2] http://www.worldhealth.net
[3] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.Л0451
[4] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.Л0617

СвР № 77.99.11.3.У.9868.10.09, СвР № 77.99.23.3.У.8780.10.08, СвР № 77.99.23.3.У.10250.12.07, СвР № RU.77.99.13.003.E.000229.01.11, СвР № 77.99.23.3.У.3215.4.09, СвР № 77.99.23.3.У.4005.5.06, СвР № 77.99.23.3.У.956.2.06, СвР № 77.99.23.3.У.6635.7.09, СвР № 77.99.23.3.У.5686.6.09, СвР № 77.99.23.3.У.11620.10.05, СвР № RU.77.99.19.004.E.003445.12.10, СвР № 77.99.23.3.У.7226.8.08, СвР № RU.77.99.11.003.E.000027.06.10, СвР № RU.77.99.11.003.E.000027.05.10, СвР № RU.77.99.11.003.E.003765.02.11, СвР № RU.77.99.11.003.E.000442.08.10, СвР № RU.77.99.11.003.E.003374.02.11, СвР № RU.77.99.11.003.E.003763.02.11, СвР № 77.99.23.3.У.8119.10.07, СвР № 77.99.23.3.У.4075.4.05, СвР № 77.99.15.3.У.4412.10.04, СвР № RU.77.99.11.003.E.005676.03.11, СвР № 77.99.23.3.У.8390.10.08, СвР № RU.77.99.11.003.E.003784.02.11, СвР № 77.99.23.3.У.3677.5.07, СвР № 77.99.23.3.У.10100.9.06. БАД. СЭЗ № 77.99.03.915.Д.009652.09.08, СЭЗ № 77.99.15.915.Д.006855.06.07. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Смертельный номер: я опять женюсь!



СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Только русский человек может поспорить на ящик водки, что бросит пить.

Спустись с небес на землю!

В пожарную часть города Дзержинска позвонил человек и сказал, что на высоковольтной электроопоре сидит совершенно голая женщина и громко орет. Когда пожарные прибыли на место, они увидели на столбе голую тетку и электромонтера, привязанного к ней спасательными поясами. Оказалось, монтер, как и пожарные, приехал спасать нелепую тетку, залез на столб и привязал ее к себе. Отключить электричество на линии не получилось, и пожарные решили спасать чокнутую под напряжением 10 киловольт. Женщина орала, хватала спасателей за волосы, махала руками, рискуя задеть провода. Спустить ее на землю удалось только через три часа.

За здоровье мужика!

У одного престарелого мужика из глухой деревеньки в Мордовии сильно заболел живот. Ближайшая больница — только в райцентре, а до него — двенадцать километров пешим ходом. За несколько бутылок самогона больной едва упросил соседей довезти его в больницу. Не имея в деревне даже санок, самоотверженные сельчане уложили стонущего деда в корыто и повезли. Чтобы не скучать, все двенадцать километров «спасатели» пили горячительный напиток, не забывая угощать и больного. Как потом признали сами медики, если бы не самогонка, больной, у которого оказался гнойный перитонит, вряд ли выжил бы.

Женюсь на Зорьке!

Крестьянин из Сибири Борис Г. обратился к премьер-министру России Владимиру Путину с просьбой разрешить ему сочетаться официальным браком с коровой. Мужчина объяснил, что в его родном поселке не осталось ни одной приличной невесты. Проблемой сибиряк поделился с Владимиром Владимировичем во время интернет-конференции, на которой россияне могли задавать вопросы лично главе правительства РФ. «Все девушки разъехались из нашей маленькой деревни по городам, и теперь я не могу найти женщину, с которой мог бы жить, но я знаю, как можно решить эту проблему... Я очень люблю животных и хочу узнать, когда в России примут закон, который позволит жениться на домашних животных, например на коровах?» — написал Борис.

РАССКАЗИК

Жена ругает мужа: «Посмотри на себя! Сколько лет ты живешь за мой счет, в моей квартире, я тебя кормлю, одеваю, обстирываю, не говоря уж о том, что с тобой сплю!» Муж: «И ты еще называешь меня неудачником?!»

Наши цветочки

С 5-летней дочкой Анечкой пришли в магазин. Анютка сразу начала канючить:

— Мама, купи мне эту куклу!

— Не сейчас, — прошу ее, — подождем до папиной зарплаты.

Анютка, мечтательно:

— Когда я вырасту, у меня будет два мужа сразу.

— Зачем это?! — удивляюсь.

— А чтобы две зарплаты!

Галина К., Калининград

***

Иришке 4 годика. Смотрит рекламу кошачьих консервов «Кошки без ума от «Вискас» и говорит:

— Мама, мы не будем нашей Милке покупать «Вискас», она у нас и так дурная.

Екатерина В., Иркутск

***

Забираю 3-летнюю дочку Леночку из детского сада. Спрашиваю:

— Ну, какой сегодня супчик на обед давали?

— Овощнючий!

Римма Т., Архангельск

***

Подходит ко мне дочка Василиса, ей 9 лет, и спрашивает:

— Мама, можно я ногти накрашу?

— Можно.

— Можно возьму твой лак?

— Можно.

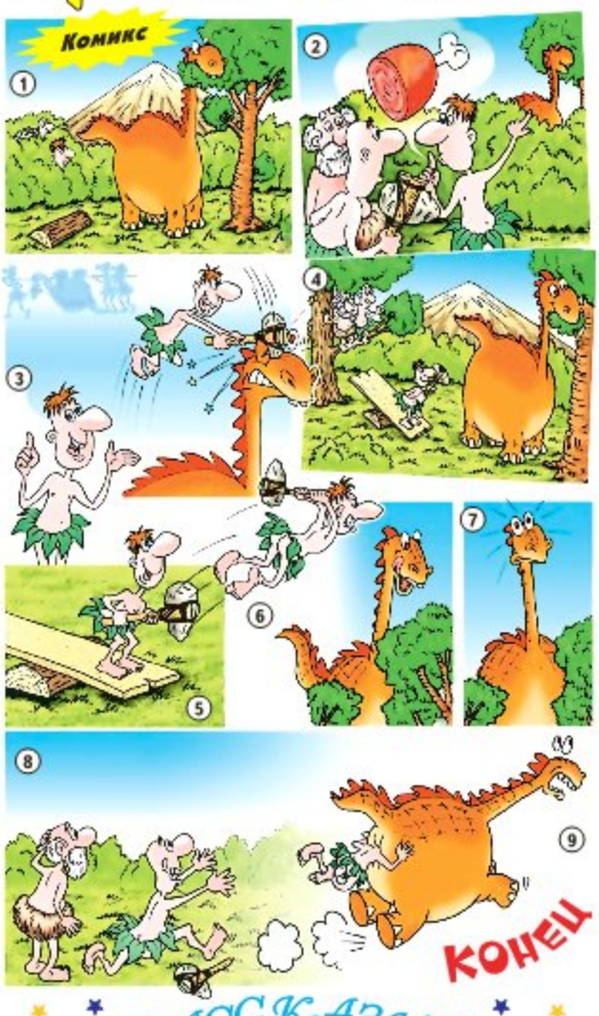
Через время чувствую запах моих духов, говорю дочке:

— Я, кажется, разрешила тебе только ногти накрасить, а духи брать не разрешала.

— Мама, лак очень вонял, пришлось побрызгать духами.

Дарья Г., Ладожское

Драма на охоте



РАССКАЗИК

Рабинович торгует на рынке птицами. Покупатель: «Я хочу купить красивую птичку и чтобы она хорошо пела!» В одной из клеток сидит канарейка, поет, заливается. Очень понравилась покупателю. Вдруг он делает большие глаза: «У нее же одна нога!» Рабинович: «Ой, не смешите меня! Вы скажите, что вам таки надо: чтобы она пела или чтобы она танцевала?»

САЛАТИК

Знаю я один простенький салат с ветчиной. Дай, думаю, сделаю для разнообразия. В салатик нужны ананасы. Открыла банку, фрукты вынула, сок остался. Пить не хочется, выливать жалко.

Ну, думаю, знаю я один кексик, в него сок по рецепту кладут ананасовый или апельсиновый. Замутила кексик, в него почему-то из яиц нужен только желток. Белки остались. Выбросить жалко, хранить все равно не буду, в конце концов выброшу... Подумала: можно сделать безе. Ничего сложного. В безе лимонную кожуру натерла. Остался лысый лимон. Если его тут же не употребить, засохнет! Ну, лимон — это просто. Сделаю соус для салата! В салат нарезала полулуковицы. Что делать с оставшейся половиной?

Решила томатный соус для спагетти пожарить, больше жарить с луком было нечего. Открыла банку томатной пасты, употребила половину. А вторую половину куда? Забуду ведь в холодильнике, а она без консервантов, пропадет. Решила сварить борщ. А капусты дома нет. Пришлось поехать в магазин. В магазине купила капусту, морковку, селедку, сосиски, колбасу, салфетки, стиральный порошок, скатерть (по скидке), тапочки (тоже по скидке) и туалетной бумаги три рулона.

По дороге из магазина заехала в банк оплатить кредит, потом из фотоателье забрала фотографии, забрала брюки из починки, купила в булочной булочки мужу на завтрак.

Еле дотащила все это от машины до лифта. Сварила борщ, осталось ли что-то, замечать уже не было сил. Обессиленная, села на диван, включила телевизор. Вот, думаю, дура! Надо было вылить на фиг этот сок!!!

РАССКАЗИК

Разговаривают две одесситки: «Вы представляете, Софа, вчера в Одессе обвалился балкон — так человека убило!» — «Кошмар! Во балконов понастроили — человеку негде пройти! А кого убило?» — «Да какого-то олигарха». — «Вот олигархов развелось — негде балкону упасть!»

ОДИН РАЗ ЖИВЁМ!

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ...

- Старение опасно для вашей жизни.
- Употребление алкоголя без Минздрава — это неуважение.
- Чрезмерная трезвость вредит отношениям с противоположным полом.
- Дети сокращают количество ног у жуков.
- Не стоит заправлять автомобиль на случайных заправках. Хотя, конечно, это и не Минздравье собачье дело.
- Чрезмерное употребление пищи в пищу может привести вас в уборную.
- Все эти пьянки-гулянки — до поры до времени. Сами такими были...
- Минздрав никого не хочет пугать, но все хорошее вызывает привыкание.
- Минздрав не понимает: че, предупреждения на пачках не читает, что ли, никто?! Для кого мы вообще работаем?!
- Минздрав молчит, молчит да ка-а-ак предупредит, что... э-э...
- В общем, Минздрав уже и не знает, о чем бы еще таком предупредить!

Перлы справочной службы «09»

— Мне Наталью Петровну в 15-м микрорайоне, в 5-этажном доме...

***

— Девушка, дайте, пожалуйста, телефон на самом верху цирка.

— Вам что, под куполом?!

— Да нет, у меня дом напротив цирка, я позвоню, а они посмотрят, закрыт ли у меня балкон дома!

***

— Дайте собачью проходную в клинической больнице...

***

— Девушка, дайте общежитие на Блюхера, но не где люди живут, а где студенты...

***

— Скажите, пожалуйста, телефон вешалки в музыкальной школе.

***

— Дайте мне ветеринарный телефон доверия! У меня странный характер. Я хочу, чтобы они подсказали, какой породы мне нужна собака...

***

— Девушка, у нас сейчас 1978 или 1979 год?

— 1997!

— Какой?!

Гороскоп с 18 по 31 мая

Не превращайте майскую муху в слона

ОВЕН Вы станете так чувствительны, что начнете впадать в расстройство из-за любого пустяка: разбитой тарелки, не тем тоном сказанного слова... Но если превращать каждую майскую муху в слона, можно и рассудка лишиться к лету... Не лучше ли принимать жизнь такой, какая она есть? А еще лучше приучить себя к послеобеденному сну. По мнению кардиологов, если вздремнуть среди дня хотя бы 45-60 минут, этого достаточно, чтобы снизить артериальное давление, улучшить самочувствие, восстановить нормальную работу сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

ТЕЛЕЦ Конец весны, может, и располагает к витанию в облаках, но учтите: пребывая во власти грез, вы рискуете оказаться обведенным вокруг пальца всякими нечистыми на руку и лишенными совести личностями. Весна весной, но ухо держите востро и на сомнительные авантюры не поддавайтесь! Возможны проблемы с суставами, особенно если есть артроз или артрит. Не перегружайте их, работая на приусадебном участке. Особенно пощадите плечи и ноги — за зиму они отвыкли от физического труда. На всякий случай есть хороший рецепт при боли в суставах: измельчите в кофемолке свежие сосновые иголки, смешайте их с обыкновенной ватой и делайте повязки с этой «сосновой» ватой на ночь.

БЛИЗНЕЦЫ Не устраивайте чужие дела и чужие судьбы. В противном случае ваши собственные пойдут наперекосяк. Если попытаетесь подыскать для подруги мужа (или для друга жену) — потеряете своего, поспособствуете ее устройству на работу — сами останетесь без места. Так что лучше займитесь своими проблемами, и все пойдет как по маслу. Не пропустите момент нормализовать артериальное давление. Соберите с куста листочки черной смородины. Аскорбиновой кислоты в листьях даже больше, чем в ягодах. 4 ст. ложки свежих измельченных листьев залейте 1,5 стакана кипятка, доведите до кипения, настаивайте час, процедите и принимайте по 1/3 стакана настоя 4-5 раз в день за полчаса до еды.

РАК Смените гнев на милость. Забудьте о ссорах и обидах, которые давно изжили себя. Зациклившись на них, вы не даете себе возможности двигаться дальше. Ищите повод для радости даже в мелочах, старайтесь встречать день с улыбкой — негатив приводит к лишним морщинам и стрессам. Уж лучше займитесь здоровьем. Сейчас самое время почистить сосуды и отодвинуть на годы развитие атеросклероза. Залейте 1 ст. ложку подсушенных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/4 стакана настоя 4 раза в день за полчаса до еды.

При артрозе коленного сустава наполните 2-3 литровые банки головками цветков одуванчика, налейте водки до горлышка и настаивайте в темноте неделю. Втирайте настойку в больные колени на ночь.

ЛЕВ Будет много ненужных поездок, встреч и разговоров. От суеты можно отупеть и растерять последние силы. Постарайтесь сберечь их. В противном случае не избежать упадка сил, бессонницы и обострения хронических болезней. Гораздо полезнее отправиться в лес и собрать лепестки шиповника — они не менее полезны, чем ягоды. Приготовьте из них эликсир бодрости: 500 г лепестков шиповника подсушите на полотенце, переложите в стерилизованную банку, пересыпьте 2 стаканами сахара или добавьте 200 г меда. Закройте банку крышкой и поставьте в холодильник. Через месяц выделится сок. Эликсир слейте и пейте с ним чай несколько раз в день. Лепестки используйте для приготовления десертов.

ДЕВА Дайте волю фантазии: чем больше вы будете думать о заветном желании, представляя, что сказка уже стала былью, тем быстрее оно исполнится. Удача улыбнется всем рукодельницам, а потому срочно начинайте шить или вязать новую вещь. Главное — закончить работу за 10 дней, тогда в обнове собственного производства вы сумеете преодолеть любые преграды. Однако не переутомляйтесь и избегайте любых неприятностей, которые могут вызвать слезы. Это может привести к депрессии. А зачем она вам весной, когда природа шепчет и птички поют?! Можно заранее купить аптечную настойку родиолы розовой и принимать ее по 20-25 капель в рюмке воды 2 раза в день (утром и днем) за 20 минут до еды.

ВЕСЫ Умерьте свой пыл и нетерпеливость. Поспешность и работа на износ поставят ваше здоровье под удар. А болезни, начавшиеся в мае, могут надолго выбить вас из строя. Не рискуйте понапрасну. Поберегите спину, не перетруждайте позвоночник. При обострении остеохондроза натрите на терке кусок хозяйственного мыла и одну красную луковицу. Добавьте немного воды и размешайте в кашицу. Полученную смесь заверните в тряпочку и наложите компресс на больное место.

СКОРПИОН Будьте аккуратны с документами и деньгами. Велика вероятность того, что вы станете жертвой воришек. Берегите сумки и карманы. Ну и главное — все щедрые обещания делите надвое. Есть смысл поберечься от весеннего обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Рекомендуем попить капустный сок. Он способен заживлять пораженную слизистую оболочку. Кочан свежей капусты порубите, отожмите сок в стеклянную банку и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — месяц. Сок храните в холодильнике не более двух суток.

СТРЕЛЕЦ Начался долгий период удач: все дела, начатые в этот период, будут идти как по маслу. Используйте это время на все сто процентов. Не упускайте момент и стройте самые дерзкие планы — сил для этого космос дает в изобилии. К тому же это время вещих снов, интуитивных озарений. Внутренняя уверенность и непоколебимое спокойствие будут вашими попутчиками. Одно но... Печень или желчный пузырь могут создать проблемы. Чтобы этого не случилось, утро начинайте со стакана слегка подогретой минералки типа ессентуков.

КОЗЕРОГ Перестаньте жаловаться на родных, на правительство и страну, в которой живете. Не ищите, кому бы сообщить о своих мрачных мыслях. Все это раскачивает нервную систему и никуда не приводит. Конечно, можно поделиться с кем-то своими чувствами, в том числе негативными. Но согласитесь, бесконечно рассказывая о том, как вас обидели, как все вокруг плохо, вы просто накручиваете себя. И пустяковая ситуация может вырасти до размеров мировой трагедии. Снять напряжение поможет чай с мелиссой, душицей и чабрецом. Соберите травы сами. Свежий воздух и одиночество пойдут вам на пользу.

ВОДОЛЕЙ Прекрасное время для милосердия и сострадания. Можно разговаривать с близкими по душам, можно объясняться в любви, можно устроить романтическое приключение самому себе — что угодно, но только то, что будет радовать сердце. Остерегайтесь всего того, что способно ранить его: равнодушия, грубости, высокомерия. Возможны перепады артериального давления, вялость и подавленное настроение. Старайтесь окружать себя яркими вещами красного, оранжевого, желтого цветов.

РЫБЫ Возможны шум и звон в голове. Ну а с памятью у вас давние проблемы. Попробуйте улучшить мозговое кровообращение. Для этого регулярно нагружайте мозги. Заучивайте стихи, решайте кроссворды, изучайте языки, ищите новые впечатления. Не зацикливайтесь на привычном. Очень полезно, если вы правша, на день побыть левшой. Если вы всегда ходите в магазин одной дорогой — идите другой. Полезно передвигаться по квартире с закрытыми глазами по памяти.

P. S. Нельзя никому давать своих вещей даже на время. Велик риск вместе с вещью отдать и часть своей удачи.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

Стихи наших читателей

Я ПРИНЯЛ СМЕРТЬ ПОД СТАЛИНГРАДОМ...

Я принял смерть под Сталинградом
В бою у огненной черты:
Осколок вражьего снаряда
Перечеркнул мои мечты.
Мне никогда не быть женатым,
И не растить мне сыновей,
И сказок не читать внучатам,
И не сидеть в кругу друзей...
Теперь стою я обелиском,
И подвигом моим гордясь,
Друзья, мне поклонитесь низко,
Ведь я тогда погиб за вас!

Валентина Ильинична Шевченко, Волгоград

...НЕДОЛЮБИЛА

Знаю: я тебя недолюбила,
Бросила, оставила, забыла.
Стала просто женщиной земною...
Не с тобой, любимый, не с тобою.
Все ждала, что снова будет вечер,
Лягут руки теплые на плечи,
Вспыхнет нежность яркою звездою...
Не с тобою, милый, не с тобою.
И звезда в моей ладони тает...
Как тебя теперь мне не хватает!
Жизнь связала нитью золотою —
Только не с тобою, не с тобою...

Евгения Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда что-то не то ешь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... Известно, что в организме человека может жить до сотни видов паразитов – жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию. Также может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, сыпью, ринитом, отеком, зудом... Вариаций масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что снимет симптоматику. Поскольку аллергия может быть вызвана паразитами, в борьбе с ней целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.

Высокотехнологичный прибор «ПАРАЦЕЛЬС», разработанный отечественными учеными, создает вибрационную волну, не ощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. Вся эта нечисть гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. «ПАРАЦЕЛЬС» прост в применении: достаточно закрепить на запястьях оригинальные браслеты, через которые передаются импульсы, и почувствовать как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93.

Для читателей специальная цена (код 5899)! Реклама с 18

ЗАО «Светософт», г. Москва, Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1057747032938
Лицензия № 99-03-001751 от 04.12.2009 г. РУ № ФС 022а2006/3660-06

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

✓ **Вы просили рассказать**
СВИЩ ПРЯМОЙ КИШКИ: КОГДА БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ.

✓ **Это может быть у кого угодно**
ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ТАКОЙ — БАЗАЛИОМА?

✓ **Причины бесплодия у мужчин**
СИТУАЦИЯ: ОРГАЗМ ЕСТЬ, А СПЕРМЫ НЕТ.

✓ **Такая история**
МОЙ СЫН РОДИЛСЯ ДАУНОМ...

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 18.05.2011 г. Подписано в печать 17.05.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 214182 экз. Заказ 379. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (383) 277-767

Общий тираж 276462 экз.